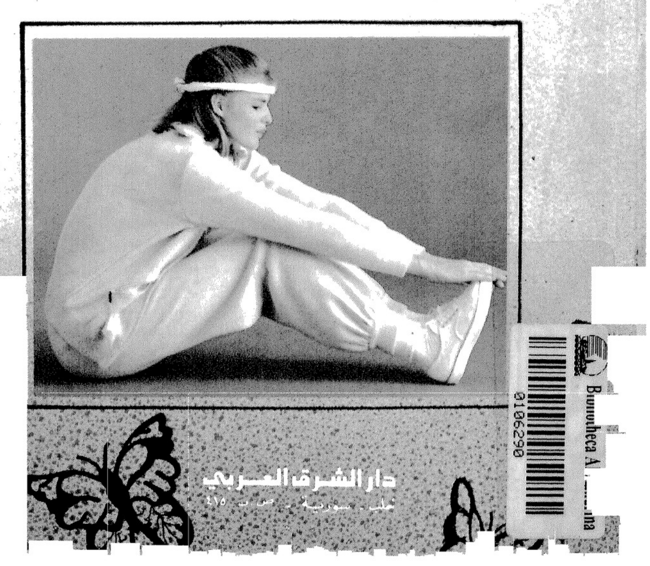
الصّحة تاجك

حافظي عليه

إعداد :
جوزيف عبود كبة

اخراج ورسوم :
عبد القادر عبد اللي



دار الشرق العربي
حلب - سورية - ص . ب ٤١٥

الصّحةُ تاجُك

حافظي عليه

الصّحة تاجُك

حافظي عليه

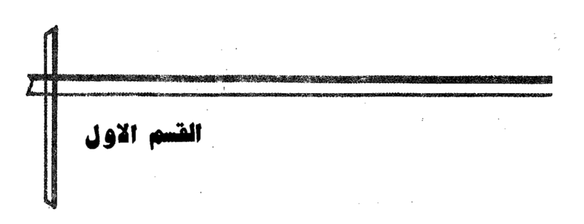
إعداد :
جوزيف عبّود كبّة

إخراج ورسوم :
عبد القادر عبد اللي

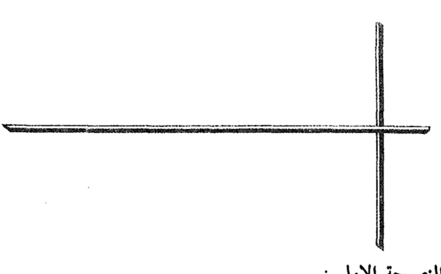
دار الشرق العربي
حلب ـ سورية ـ ص.ب ٤١٥

الفصل الاول

صحتك وتحسينها



القسم الاول



النصيحة الاولى:

لتكوني بصحة جيدة طيلة النهار

من الشروط الهامة للحصول على جسم يتمتع بصحة جيدة، الشعور بذلك، والاحساس بالحياة، والاندماج فيها. ويعني العيش مع الجسد والاعتناء به يومياً، لا بصورة آلية، مع التفكير باليوم القادم أو باليوم المنصرم، وبالمشكلات العادية. فلماذا لا نستفيد من هذه اللحظات للاتصال بجسدنا وللعناية بنظافته عناية دقيقة، بالتركيز على أجزائه المختلفة؟ تجنبي يا سيدتي أمر إلقاء نظرة عابرة إلى المرآة. استفيدي من وقتك، مرة في الاسبوع على الأقل لتفحّص ذاتك من جميع جوانبها. وتعتبر الرياضة، والاسترخاء أيضاً أوقاتاً مفضلة للانتباه إلى الجسد. وإنك لتثبتين بتعلم حبه، واحترامه، الحاجة إلى العناية به بصورة جيدة. وكذلك تؤمّنين بالعناية بالصحة وبالتغذية الجيدة، حياة صحيحة. وتترجم عبارة «كوني مرتاحة في جلدك» بصورة ناجحة الأثر النفسي الذي يمكن أن ينتج عن ارادة الاستماع إلى الذات.

النصيحة ٢ :

اعرفي جسدك

لا يمكن معالجة عضو مريض إلا بعد معرفته وتحديده من أجل وصف الاعراض بصورة دقيقة للطبيب. وتمكن النظرة المسبقة للجسد التآلف مع الاجهزة الفيزيولوجية الهامة (كالتنفس، والهضم والدوران الخ . . .). وتوفير فهم أفضل لعرض من الأعراض. ويمكن أن يجعل الألم الشديد غير المحدد الشعور بالضيق يتفاقم ويعيق عملية الشفاء.

النصيحة ٣:

كيف تنهضين من الفراش جيدا؟

تتربع العبارة الشعبية، «الاستيقاظ بالقدم الجيد» أثر النهوض من الفراش على الصحة والمزاج، خلال اليوم. اذ يحتاج الجسد إلى فترة انتقال للتخلص من النوم والعودة الى الحياة الفاعلة. ولذلك يجب الاهتمام بهذا الأمر.

امنحي ذاتك بعض الدقائق قبل النهوض. تمّطي بصورة شعورية وبلذة. اتقظي عضلاتك ومفاصلك تدريجاً. وإذا شعرت بضرورة التثاؤب، فلا تحرمي نفسك منه، لأنه تمرين هام للاسترخاء. وهكذا تحصلين بسرعة على لذة القيام بهذه التمرينات التي تغدو عادة مستحبة.

والمهم، مهما كانت الطريقة التي تستيقظين بها، أكانت سريعة أم بطيئة، أن تنسجم مع مزاجك وقوتك العضلية. فلا تقصري نفسك، واستمعي إلى جسدك، واختاري الايقاع المناسب لك.

النصيحة ٤ :

دعي جسدك ينطلق بصورة سليمة

بقي جسدك بين ست أو عشر ساعات دون إمداد بالماء. فاشربي اذاً عند الاستيقاظ بهدوء وجرعات صغيرة، كوباً أو كوبين من الماء. ويثير الماء البارد على الريق جدار الامعاء، ويخلّص من الفضلات ويقي من الامساك.

فاذا كنت لا تستثيغين الماء البارد، او تشعرين بالبرد منه، تناولي منقوعاً حاراً لإثارة جهازك العصبي بلطف. وانتبهي إلى عدم المبالغة بشرب عصير الفواكه: لأنه يصعب تمثل الحموضة التي يحتويها عند الصباح، الأمر الذي يضعف الجسد.

وقد يحدث ان تشعري عند نهوضيك بالضيق والقلق وسهولة التهيج فيمكنك أن تقرري الامتناع عن هذا «المزاج السيء» الذي يمكن ان يرافقك طيلة النهار: وذلك بعدم مناقشة ذاتك، بل بتغيير موقفك. تنفّسي بعمق وهدوء من الأنف، وحافظي على الهواء في رئتك لعدة ثواني ثم ازفري طويلاً من الفم او الأنف. ويمكنك الانصراف إلى أعمالك اثناء ذلك إذ يستدعي أي تغير في الموقف تغيّراً مماثلاً في دوران الاعضاء والانتعاش. ابتسمي، ارفعي كتفيك، غني لازالة المزاج السيء. وإذا كنت معتادة على الاستماع للمذياع عند الاستيقاظ، فتريثي قليلاً واختاري بعض الالحان الموسيقية المفضلة لديك قبل ذلك.

وتكفي دقيقتان للتمرين للانتقال من القساوة إلى مرونة جسد صحيح ومستقيم. وتتقلص العضلات والاوتار إذا لم تمرن الأمر الذي يجعل عمل المفاصل صعباً مع العمر. فالجسد اكثر قساوة عند الاستيقاظ، وأقل مرونة منه عند المساء، ولذلك فهو يحتاج الى عدة دقائق للعودة الى حالته الطبيعية، وبخاصة إذا كنت تزاولين مهنة نشطة

وبذلك تقين ذاتك من حوادث عمل محتملة.

ولكن حذار يمنع القيام بتدريبات منهكة عند النهوض من الفراش: اذ ينبغي أيقاظ الجسم بلطف. ويمكن استخدام الحمام الرشاش لتأمين هذه الطراوة.

● باعدي بين الكتفين للتوصل إلى أجزاء الظهر، التي لا يبلغها الصابون عادة.

● ارفعي الساعد في الهواء وانثني من الطرف المقابل لتدليك ردفيك.

● دلّكي بهدوء، الركبتان مشدودتان، ربلة الساق، ولكن بدون عنف.

النصيحة ٥:

المرش ام الحمام

يتعلق الشعور بالراحة بقواعد الصحة فنحن نستحم لازالة التعب والمرض قبل كل شيء فإذا كان الحمام الساخن ممتازاً كوسيلة لتأمين الراحة والسعادة، فهو لا يكفي لغسلنا حتى ولو وفرنا كمية من الصابون او الشامبو لذلك فالأفضل صباحاً استخدام المرش، وهو اسرع واكثر تقوية للبدن. وينصح البدء بمرش فاتر والانتهاء بالماء البارد تدريجاً لأنه مفيد للدوران. وبذلك تكونين صاحية جسماً وعقلاً. على أن تنهي الحمام بتدليك نشط بواسطة المنشفة أو اليد، وباستعمال المراهم او حتى بدون مراهم، باستخدام القفّاز الشعري الذي يخلص الجلد من الخلايا التالفة.

اما الحمام فينصح استخدامه عند المساء للتراخي بعد يوم عمل او بعد جهد عضلي مضني.

النصيحة ٦ :

على المرأة الاعتناء يوميا بجلدها

لما كان جلد الوجه يتعرض للعطب اكثر من جلد الجسم وخاصة عند المرأة، يعتبر الصابون القلوي ضاراً. ولذلك يجب استخدام انواع الحليب الخاصة بالجلد.

أما المقويات، فلا يستغنى عنها لازالة المواد المزيلة للماكياج ولغسل الجلد جيداً. ويمكن ان تكون خالية من الكحول، او ان تحتوي على كمية هامة من الكحول. ولكن بدأ إهمال المواد التي تحتوي عليه. وينصح باستخدام مقوٍ خال من الكحول للعناية اليومية ولجميع انواع الجلد.

وينبغي بادىء ذي بدء تحديد نوع جلدك، لاختيار الحليب والمقوي الذي يناسبانك ويمكنك استشارة اخصائية بالتجميل عند الحاجة.

● فإذا كان جلدك عادياً صقيلاً ومرناً يمكنك استخدام مستحضراً للجلد العادي وأن تؤسسي ماكياجك على كريم نصف دهني للحماية، واستعمال كريم مغذي للبشرة مرة او مرتين في الاسبوع.

● اما إذا كان جلدك جافاً، فيجب غسله بلطف بمستحضر مميّه غير كحولي وبكريم ناعم. اما الكريمات الدهنية فتترك لاستخدامها اثناء التعرض للبرد والريح.

● وإذا كانت بشرتك دهنية فامسحها بمستحضر حمضي واشطفيها بمستحضر مقوٍ ومن الأفضل استخدام المقويات الكحولية من وقت إلى آخر لانعاش جلد منهك او لاعداد الوجه لماكياج جديد عند المساء،

● وإذا كان الجلد مختلطاً، مالاً للدهن، استخدمي مستحضراً

للجلد الدهني واشطفي بمستحضر مقوٍ قليل الكحول. واحمي جلدك باستخدام متناوب للكريم المنظم لافراز الجلد وللمواد المميّهة.

● إذا كان جلدك مختلطاً، مبالاً للجفاف اغسليه بحليب غني بالدهن، ثم اشطفيه بمستحضر لطيف مقوٍ وغير كحولي. واستخدمي الكريم المغذي بالتناوب مع الكريم المميّه الحمضي. واستخدمي لحمايته مادة قلوية سائلة.

وانتبهي لأن الشطف ضروري. فقد صنعت بعض المزيلات للماكياج بحيث تزال بالماء الفاتر.

النصيحة ٧:

استخدام الصابون للجسم

يفضل استخدام الصابون للجسم، عندما يكون الجلد شديد الجفاف، او استخدام مستحضر سائل مصنوع من البروتينات الدسمة. وتساعد المستحضرات الخاصة بالحمام والتي هي على شكل زيوت او أملاح أو هلام في تفادي جفاف الجلد. فيمكن اذاً استخدامها.

ولا ينصح باستخدام الصابون السائل المعقم، وبخاصة عند حديثي الولادة. ومن الضار عموماً استخدام المعقّمات في المستحضرات المستخدمة في الحمام، كما هي الحال بالنسبة الى المواد الشديدة القلوية او الشديدة الحموضة.

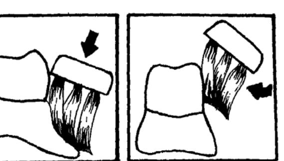
النصيحة ٨:

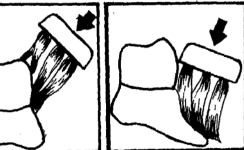
استخدام الفرشاة للاسنان

ان هدف الفرشاة صقل سطح الاسنان، بدون الاضرار بالميناء وتقوية اللثة. والحل الأمثل هو تنظيف الاسنان واللثة خلال ثلاث دقائق

بعد كل وجبة، على ان لا يقل عن مرتين: بعد الفطور وبعد العشاء.

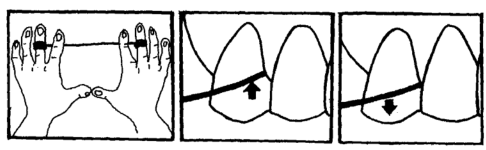
وينصح استخدام فرشاة ذات رأس صغير مصنوع من الحرير الاصطناعي او النايلون او الريلسان المرن. على ان تكون الشعيرات دقيقة وطويلة.





ويوجد عدة طرق لاستخدام الفرشاة. وننصح بالتالية: ضعي الفرشاة على اللثة واضغطي بلطف وبحركات دائرية صغيرة من اللثة إلى الاسنان. وبذلك تدخل شعيرات الفرشاة في ما بين الاسنان. فرشي السطح من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام. وفرشي داخل الاسنان الامامية من اللثة نحو الاسنان، وتمنع هذه الطريقة تشكل الصفائح عند العنق.

ويجب تغيير الفرشاة عندما تصبح شعيراتها طرية وغير مستقيمة.



النصيحة ٩:

الشطف بالضغ المائي

تأتي أهمية هذا الجهاز الصغير، من انه يرسل دفعة مائية قادرة

على ازالة البقايا الغذائية الموجودة في الفراغات بين الاسنان، حيث لا تتمكن الفرشاة من النفاذ، وهو يثير الدورة الدموية في اللثة. فهو مفيد جداً، وضروري للذين يستخدمون البدلات السنية. ويستخدم بعد الفرشاة، لكن لا يعوّض عنها.

النصيحة ١٠:

ينبغي غسل الأذن جيدا

يحتوي داخل الأذن عادة وبشكل دائم على نوع من الشمع هو الصملاخ الذي لا يجوز العمل على إزالته نهائياً. ولذلك فإن أفضل طريقة لغسل الأذنين هي غسل قاع الأذن بواسطة قفاز التنظيف المصوْبن الذي استخدم ايضاً في تنظيف الوجه. أما العيدان فيمنع استخدامها. لأنها قد تدفع الصملاخ الى داخل الأذن وتشكل منه كرة شمعية يمكن أن تسدّ مجرى السمع وتجرح الغشاء الطبلي.

النصيحة ١١:

لا تهملي شعرك

يشير جمال الشعر إلى الحالة العامة. فإذا تمّ الاعتناء به بصورة طبيعية ومنتظمة، فانه يبقى سليماً. والا فيجب القلق على صحة الجسم. فالشعر السليم ناعم عند اللمس، مرن وقوي: هو لا يسقط برخاوة عندما نرفع خصلة منه، كما انه لا يتكسر لا عند الغصن، ولا عند الجذر. وهو لامع طبيعياً، وليس كثير الدهن ولا كثير الجفاف. وهو ينسدل فوق الرأس بصورة طبيعية.

وينبغي اختيار الشامبو حسب طبيعة الشعر لا حسب نوعه: «دهني» أو «جاف». فقد تكون قدرة الشامبو على التنظيف قوية. ففي حالة

الشامبو المعد للشعر الدهني مثلاً، وإذا كان الشعر رخواً وأزلنا عنه الدهن، فإنه يصبح جامداً وغير متماسك. كما اننا قد نثير بذلك إفراز الغدد الشعرية. ويفضل في هذه الحالة استخدام شامبو للشعر العادي.

لا تتأثري بالدعاية بأن نوعاً من الشامبو هو «شامبو يصلح للاستخدام المتكرر» لأن حمام الشعر المتكرر ينشط غدد الشعر الذي يبقى دهنياً مهما غسلتِ شعرك.

ويطلق على بعض الانواع اسم الشامبو «المعالج». وفي الحقيقة يبقى الشامبو معداً للحمام فإذا احتاج شعرك للعلاج استخدمي المستحضرات او الزيوت التي تباع الى جانب الشامبو. ويحتاج شعرك إلى عناية يومية خاصة إذا كان طويلاً وغزيراً. اعتادي على تسريح شعرك بالفرشاة كل مساء من الجذور إلى الرؤوس، وذلك قبل النوم. وبذلك تخلصينه من الغبار المتراكم طيلة النهار، ويصبح اكثر لمعاناً بعد الحمام. أما زوات المزاج العصبي، فانهن يتخلصون بذلك من الكهرباء الساكنة، ويتمتعن بنوم هنيء. ولكن حذار من المبالغة! لا تستعملي الفرشاة إلا بلطف وخاصة إذا كان شعرك دهنياً، لأنك بذلك تمددين الافراز الدهني حتى رأس الشعرة.

لا يحب الشعر إلا ما هو طبيعي. فتفادي استخدام الفراشي المصنوعة من النايلون او الحديد التي تقطع الشعر وتشوهه، واختاري فرشاة مصنوعة من وبر الخنزير الوحشي تناسب طول شعرك وكثافته. وكذلك لا تستخدمي إلا الأمشاط المصنوعة من المادة القرنية الطبيعية. لأن الشعر يصفف بها بصورة افضل ويبقى مرناً، قليل الكهربائية الساكنة مما لو تم استخدام الامشاط البلاستيكية، لأن الشعر يغدو بها دهنياً بصورة أبطأ.

اغسلي الامشاط والفراشي مع كل حمام بالشامبو المستخدم.

إذا كان شعرك طويلاً، اتركيه حراً ليتمكن الجلد من التنفس ويمنع

تكسّر الشعر. فالشعر يهوى المطر والهـواء وهو يقـاوم جميع الاحـوال الجوية. وإذا كنت تربطينه، فاربطيه بالمطاط بدون شدّ عنيف، لأن ذلك قد يسبب مع الزمن حدوث الصداعات.

النصيحة ١٢:

اهتمي بوجبة الفطور

تقع وجبة الفطور بعد فترة طويلة من الصيام الذي فرضه النوم، وقبل فترة نشاط يفرضها العمل. فهي بلا شك أهم وجبـة في اليوم. ولذلك يجب ان يكون وافراً، سهل الهضم، لتتمكني من بدء يـومك وانت تشعرين بالخفة، رغم معدتك المليئة.

ويجب الانصـراف إلى النشاط بعـد الفطور لتتم عمليـة الهضم بسهولة. اما تناول الفطور فيجب ان يتم بهدوء. ولا يجوز تناول الفطور بسرعة، وأنت واقفة، وقد شد الخوف معدتك، لئلا تصلي متأخرة إلى عملك. كما لا يجوز إهمال هذه الوجبة، لأنك قد تفقدين الشهية الى الطعام طيلة الصباح. وقد يغدو فقدان الشهية أيضاً مؤشـراً الى وجود الاضطرابات الهضمية او التعب العام او اضطراب الأيض.

النصيحة ١٣:

ماذا تلبسي؟

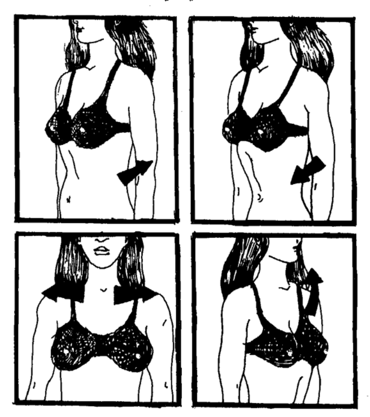
غرض اللباس العفة وحماية الجسم من البرد والحر والمطر. إذ تؤمن الطبقة الهـوائية المحصـورة بالقمـاش الحمايـة من التغيرات في الحرارة. فيجب تجديد هذه الطبقة الهوائية بازالة العرق. ولذلك ينبغي اختيار الألبسة الواسعة والمريحة اكثر من تلك التي تشد على الجلد. ويفضل استخدام الالبسـة الداخليـة القطنيـة التي تساعـد على تهويـة الجلد.

وهكذا تواجهين يومك بصورة ايجابية فلا تنسي ان ذلك «الجلد الثاني» سيتابعك لمدة عدة ساعات. فإذا كان جميلاً فانه يساعد على زيادة الثقة بالذات. فلماذا لا يتم الاهتمام بلباس الغد منذ المساء؟ إن ذلك يساعدك على عدم التسرع في ارتداء أول لباس وقع تحت اليد.

النصيحة ١٤:

خذي حاجتك من الأكسجين

يلعب الجلد دوراً مساعداً للرئتين في استبعاد السموم. وتبطيء الألبسة المصنوعة من المواد التركيبية وظائف الاخراج وامتصاص الاكسجين والطاقة. ويمكن معالجة ذلك بالنزهات في الهواء الطلق بلباس خفيف، إذا سمح الطقس او بلبسا واسع. ويهدىء الطقس الماطر الأعصاب ويسهل التبادل الكهربائي في الجو.



ولكن حذار من المبالغة. لعلاج بالهواء ينبغي ان يكون متدرجاً. وإلّا أصبنا بالطيش وهذا ما يحدث خلال اول يوم نقضيه في الجبل. إذ نغدو عند المساء تعبين وكأن الهواء أسكرنا. لم يتمكن البدن من التعود بعد على هذا الهواء الجديد ولذلك يمكن اجراء النزهات في الاماكن المكشوفة وفي المساحات المشجرة بالتناوب.

النصيحة ١٥:

حاجتك الى الشمس

يحتاج البدن الى جانب الاكسجين الى الاشعاع الشمسي المضيء. فالشمس هي محرك نشاطنا الجسمي والعقلي، ومنظمه. فهي توازن تشكل الدم، وتثبت الكالسيوم على العظام. وهي تنفع خاصة الأفراد ذوي المزاج الحساس أو الحالة الصحية الضعيفة خلال النقاهة وفي حالة ضعف الدم والمرض وفقدان الكلس.

النصيحة ١٦:

التراخي خلال النهار

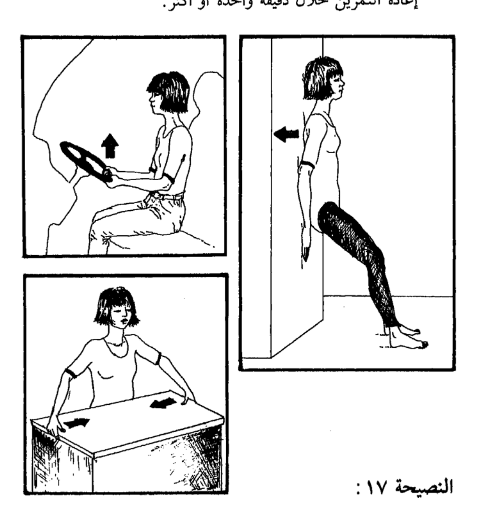
ينبغي من الوجهة النفسية والفيزيولوجية معرفة كيفية الانفصال عدة دقائق يومياً، وقطع الأواصر التي تربطنا بالبيئة، بما لها من متطلبات والهموم المتعلقة بها. فيمكن، بشيء من التعود، تأمين أو قات هدوء، التي تشكل تمريناً بالطاقة لا تقدر، مهما بلغت من القصر. إذ يرافق منع الانقباض ازالة التوترات العضوية، التي من ناحية أخرى توفر حقلاً مناسباً لأمراض القلب.

ولمنع التوترات العضلية والوقاية منها خلال اليوم سواءً أكانت في القدمين او الكتفين او الرقبة او أي جزء آخر من أجزاء الجسم، يجب باديء ذي بدء زيادة التوتر في العضلات المغنية بتقليصها ـ ثم بتمديدها

بهدوء.

- شهيق مدة ثلاث ثواني من الانف.
- توقف خلال ثانية واحدة.
- زفير خلال ست ثواني.
- التوقف والرئتان فارغتان من الهواء خلال ثانية واحدة.

إعادة التمرين خلال دقيقة واحدة أو أكثر.



النصيحة ١٧:

امتنعي عن المهيجات

اعتدنا على ان نسرع امام اي جهد متعب نحو مهيجاتنا المفضلة:

القهوة، او الشاي، او التبغ، او حتى الكحول. وبالفعل، سرعان ما نشعر بالانتعاش الذي يساعدنا على التحمل عدة ساعات أخرى. ولكن ماذا يجري في العضوية حقاً؟ في الواقع يتناسب هذا الاحساس بالقوة مع الطاقة التي يجمعها البدن لابعاد او احراق ما هو سام بالنسبة إليه: الكافيين والشايين والنيكوتين والكحول. فتتسارع الدورة الدموية، ويتزايد نشاط الجهاز العصبي الغدّي، ويبدو ان التعب قد زال لصالح شعور خفيف بالانتعاش ولكن التعب لا زال موجوداً بالفعل، وسيؤدي ذلك عاجلاً ام آجلاً إلى الانهاك، إذ ان الجسم قد استمد من مدّخراته الحيوية الطاقة اللازمة لهذا الجهد الجديد.

النصيحة ١٨ :

الساونا وحمامات البخار

اعملي، على مثال السكاندينافيين المشهورين بحياتهم الصحية، ـ جلسات منتظمة للساونا او حمامات البخار ـ بمعدل جلسة واحدة في الاسبوع، إن أمكن. ويكمن الفارق بين هاتين الطريقتين في نوع البخار، لا في الفاعلية. اما حمام الساونا فيؤخذ في مقصورة خشبية تنبعث منها حرارة جافة قوية. على حين ان حمام البخار يرسل حرارة رطبة، تتحركين فيها من خلال غرف مليئة بالبخار، تختلف حرارتها من غرفة إلى أخرى. وينتج التعرق في الحالتين، إلا أن المصابين بالتحسس للرطوبة يفضلون الساونا عادة.

ويتبع الجلسة، التي تختلف مدتها حسب التحمل، فرش ماء فاتر أو بارد.

والساونا أو حمام البخار وسيلتان ممتازتان للدورة الدموية. وهما يساعدان على التخلص من السموم فيي وظائف الجلد والرئتين والكليتين والامعاء. ويقويان الجسم ويزيدان من مقاومته ويتيحان صحة جيدة

وحيوية كبيرة.

وتشعرين بعد الجلسة براحة واسترخاء، ينصح بهما الاشخاص العصبيون والتعبون والمنهكون. وهما بدون ريب من افضل الطرق الكفيلة بامتصاص آثار الحياة المعاصرة وتكفل جلسة من هذا القبيل عند المساء، نوماً هادئاً وعميقاً.

تنظيف الجلد

لا يكفي تنظيف الوجه وحده يومياً، وبخاصة عند من تكثر لديهن النقاط السوداء او على أطراف الأنف والجبين والذقن. ولذلك يستحسن إجراء تنظيف للجلد مرة واحدة في الشهر على الأقل. وهذا ممكن بسهولة بدون مساعدة أخصائية التجميل.

اغسلي وجهك كالمعتاد، ثم اتركيه فوق إناء من الماء المغلي مدة عشر دقائق تقريباً وضعي للمحافظة على الحرارة منشفة على رأسك تغلّف الإناء. وبذلك ستتعرقين بغزارة، الأمر الذي يخلص جلدك من الشوائب العالقة بوجهك. بتمدد المسام بفعل الحرارة. ويمكنك بهذه الطريقة، وبدون إلحاق الأذى بجلدك، التخلص من النقاط السوداء بالضغط عليها بين قطعتين من القطن.

ويمكنك بعدئذ وضع قناع وجهي يساعد على تقلص مسام الجلد. ويكون مفعوله أكبر إذا كنت متمددة ومسترخية والعينان مغمضتان. وعند ازالة القناع ضعي احد كريمات النهار.

ولا ينصح باستخدام هذه الوسيلة اكثر من مرة واحدة في الشهر، مخافة تمدد المسام بصورة قوية.

لا تبالغي في استخدام الشامبو

بالنسبة الى الافراد ذوي الشعر العادي القاطنين خارج المدن التي

يكون جوّها ملوثاً، مرةٍ واحدة كل ١٠ ـ ١٢ يوماً تقريباً وإلا فكل ثمانية أيام.

أما إذا كان الشعر جافاً ومصاباً بالقشرة فكل ٦ ـ ٨ أيام تقريباً. وإذا كان الشعر دهنياً كذلك. وأخيراً إذا كان شديد الدهن، فكل ٤ ـ ٥ أيام.

النصيحة ١٩:

كي تنامي جيدا

يجمع الناس على ان للنوم ثلاث وظائف كبرى:

● **وظيفة تكيف**: فهو يساعد على نضج الجهاز العصبي. ويلاحظ ان مدة النوم، تؤثر، نظراً لدورة التعويضي، على معدل أمل الحياة، ويرتب النوم ليلاً، كما يفعل الحاسب تماماً، المعلومات المكتسبة في النهار. فدوره هام اذاً بالنسبة إلى الذاكرة.

● **وظيفة اصلاحية**: يقضي النوم على التعب الجسمي والعقلي معاً. وهو يعيد التوازن إلى هذين النوعين من التعب، ذلك التوازن الضروري للشخصية السليمة. ويؤمن تجديد الانسجة او نموها.

● **وظيفة نفسية**: مرتبطة بوظائف الاحلام، والضرورية للتوازن العقلي.

ولا يمكن تقليص مدة ساعات النوم المنتظم، لأن ذلك امر ضار. إذ أن ذلك يخل بالمزاج وبالثقة بالنفس، ويجعل المرء حساساً وعصبياً وغير منتج. ويقلل من سرعة الاستجابة، ومن قوة الذاكرة كما لا تولد زيادة النوم التعب والهبوط، وتسبب الصداع.

وتختلف الحاجة الفردية للنوم من شخص إلى آخر. وما يهم هو نوعية النوم خاصة. ويكون النوم خفيفاً، عند «النائم الرديء» لأن نظام

دورات النوم الداخلية مضطربة لديه.

فهـو يستيقـظ ليلاً ثلاث مرات في الاسبوع على الأقل، على حين ان «النائم الجيد» لا يستيقظ ليلاً إلا مرة واحدة في الاسبوعين. وهـو ـ أي النائم الرديء ـ شديد الحساسية لمثيـرات البيئة. ونبضـه سريـع بمعدل الستين في الدقيقة، بدلاً من ٥٦. وهـو يستيقظ عندمـا تكون حراراته ـ لا زالت ـ متدنية، في الصباح الباكر.

النصيحة ٢٠ :

المدة الضرورية للنوم

إنها تختلف حسب الأفراد. إذ ينام ٥ ـ ٨٪ من الاشخاص أقل من خمس سـاعات، و ١٥٪ مـا بين ٥ و ٦ ساعـات، و٦٢٪ بين ٧ و ٨ سـاعـات، و٨ الى ١٣٪ بين ٩ و ١٠ سـاعـات. و٢٪ اكثـر من ١٠ ساعات. وتزداد هذه الحاجة الحقيقية للنوم تبعاً للجهد الجسمي غيـر العادي، للعمل العقلي الزائد، وعند تغيير النشاط او نمط الحياة، وعند الانهيار وفترات التوتر، وعند المرض أو الحمل او الطمث.

النصيحة ٢١ :

الأرق

على الرغم من ان الارق مرتبط بالمشكلات الفردية، ومن أن كل حـالة خـاصة بحـد ذاتها، يـظهر الأرق بـاشكال رئيسـة مختلفة أمكن حصرها. ويمكن ايجـاد الحل لمشكلة الأرق، إذا تم تحـديد نمـوذج المصاب به.

● **الأرق العارض: وأسبابه:**

ـ اما اضطرابات عضوية مرتبطة بسوء عمـل الوظـائف الجسديـة

ـ فقد يكون سببه ـ وجبة دسمة وغير متوازنة إذ يسبب سوء الهضم اضطرابات في النوم، بما في ذلك الاستيقاظ ليلاً، عند الساعة الثالثة صباحاً.

ـ إما خلل في المكان المريح الضروري للنوم.

ـ إما مشكلات نفسية، او حادث يقلب الحياة اليومية رأساً على عقب. فتستمر الانشغالات التي يولدها خلال الليل، ويُبقي إفراز الادرينالين الزائد الدماغ في حالة استنفار.

ويزول هذا النوع من الارق بسهولة بالقضاء على الاضطراب العضوي او بحل المشكلة النفسية. فيجب البحث عن الحل من هذه الزاوية، لا بمعالجة النوم واللجوء الى المنوّمات، الامر الذي يصبح على المدى البعيد ضرورياً، ويسبب الاعتياد. إذ قد يصبح الأرق الخفيف والقابل للشفاء، مشكلة مرضية حقيقية. وينصح معالجة الأرق بالمناقيع والغليان وبالمهدئات الخفيفة ـ التي لاحظ على الاعتياد منها ـ وبالاسترخاء، وبالسهر على الشروط المادية المسهّلة للنوم.

● **الأرق القديم**: يكشف بعض الأشخاص، الذين لم يعرفوا اضطرابات النوم، الأرق بمناسبة اضطراب مؤقت في حياتهم. فإذا زال السبب، بقي الأرق قائماً. إذ قد يؤدي القلق إلى استعمال المنومات، فينتج عن ذلك ظاهرة التعود. او قد يحافظ الشخص على الخوف من قضاء ليال بيضاء، الأمر الذي يولد حالة من القلق تجعل النوم مضطرباً.

في هذه الحالة، ينبغي مناقشة الطبيب، الذي يسعى إلى اكتشاف السبب العميق للأرق ولبدء العلاج.

● **الأرق الخيالي**: لا يسلم أحد من هذا النوع من الظواهر. إذ قد يخلق الخوف من عدم النوم تقديراً سيئاً للزمن الحقيقي للنوم. ويزداد تقدير أزمنة اليقظة الليلية. فيشعر الفرد بمرارة النوم القليل، على حين ان اليقظة لم تدم في الواقع إلا عدة دقائق، بدت له وكأنها ساعات.

ويرتبط هذا الشعور بنوم غير كاف من الناحية النوعية. ويغدو الاستيقاظ صعباً. إذ ينهض المعني تعباً وعصبياً وهائج.

وبالاضافة إلى الوسائل المختلفة التي تحسن النوم، فان الشعور بأن الفرد قد نام اكثر مما يعتقد، يمكن ان يغير من العامل النفسي ويساعد على النوم.

النصيحة ٢٢ :

جددي ايقاعك الطبيعي

ينام بعض الاشخاص مساءً، على حين ينام آخرون صباحاً. وينصح لتحديد ساعة النوم، بقياس درجة الحرارة لبعض الليالي المتتالية، على ان يتم القياس بفارق ساعة إلى الأمام كل مرة. وتحدد «الساعة البيولوجية» الزمن الذي يمكن: فيها الخلود إلى النوم: التي تناسب اللحظة التي تكون الحرارة فيها أشد انخفاضاً. إلا أن الايقاع الذي تفرضه الحياة الاجتماعية او العائلية لا تتناسب دوماً مع الايقاع الطبيعي. ويفضل طبعاً ان يتطابق الايقاعان قدر الامكان، لأن الطبيعة ترفض التغيرات الزمنية. ـ وينبغي ـ قبل المباشرة بعمل ما، معرفة النتائج الممكنة. وأخيراً، يجب إدراك الحقيقة القائلة أن تحمل القصري للحرمان من النوم تقل مع العمر، وانها تتكيف بصعوبة اكبر مع تغير ميقاته.

النصيحة ٢٣ :

طقوس النوم وعاداته

يشكل التكرار الآلي لبعض الأفعال، قبل اللجوء إلى النوم، طقساً يفصل بين النهار والليل، ويُهيء رمزياً للتراخي والنوم. ولذلك يجب إشراط النوم الهانيء، بالتأكد من أن باب الدار مغلق، وان الغاز مطفأ،

والمباشرة بارتداء لباس النوم الناعم. . . الخ. وتوفر ازالة الماكياج وتنظيف الاسنان الارتخاء إذا تمت بصورة هادئة ومتزنة، من اجل ارخاء عضلات الوجه والاعضاء. ويمكن ان يكون الترتيب الذي تتم هذه الأعمال اليومية بموجبة، هاماً بالنسبة إلى بعض الأشخاص الذي يخشى ان ينهضوا خلال الليل للتأكد من عدم نسيان أي إجراء يهيء عادة للنوم فلا يجوز التغاضي عن أهمية ذلك.

النصيحة ٢٤ :

اختيار السرير

يعتبر السرير عاملاً من عوامل الرفاه والراحة فيجب والحالة هذه ان يزود بفراش يميل إلى القساوة، لأن الفراش الرخو يسبب مع الزمن التيبس والتوتر، اللذين يعودان إلى التواء الجسم. ولكن لا يجوز ان يكون الفراش شديد القساوة، وإلا نتج عنه مقاومة قوية للعضلات والعظام، حتى إذا كان يجعل الظهر مستقيماً. ويفضل شراء الفراش واللحاف مع بعضهما، لتوفير التوازن الجيد بينهما.

وتوجد أنواع عديدة للأسرة. بعضها يوفر تدليكاً بالهز، بفضل جهاز مثبت على نوابض الفراش. إلا ان هذه الهزات يمكن ان تضاف إلى تلك التي شعرنا بها خلال النهار من السيارة او الآلات. . . وبالمقابل توفر الاسرة التي يمكن تعيير ميلها فرصة رفع الأرجل، وهي الوضعية الممتازة للدورة الدموية. اما الفراش المملوء بالماء فهو يمنح الشعور بالعوم المهدىء، لأنه شبيه بوضع الجنين في بطن أمه.

ولا يجوز اهمال ذو اهمية مكان السرير. فاختاري مكاناً هادئاً وناعماً، فقد يستعيد المصاب بالارق نومه الهانيء إذا تم تغيير مكان سريره او اتجاهه فينبغي ان يكون اتجاه الرأس في الشمال او الغرب، لا إلى الجنوب او الشرق.

ويوفر وضع السرير في زاوية شعوراً بالأمن ملائماً للأمزجة العصبية أو القلقة، لأولئك الذين يحتاجون إلى مكان هادىء، لا يزعجهم فيه أحد، وللذين يفضلون غرفة منعزلة عن الغرف الأخرى. لا تستخدم إلا للنوم ولكن يجب ان يكون السرير في الوسط في مكان جيد التهوية، إذا كان المرء يخشى الأماكن المغلقة، أو كان ممن يعانون من الصعوبات التنفسية. ويمكن ان يسبب النوم الى جانب الجدار لدى البعض نوماً مضطرباً.

النصيحة ٢٥:

لون النوم

بات تأثير الألوان على الحالة النفسية أمراً معلوماً الآن. فلألوان الشراشف أهميَّة، كما أن للون الجدران أهمية، وبخاصة إذا كان الشخص مريضاً وملازماً السرير، او كان ذا مزاج عصبي. ويوصى باستخدام الألوان الهادئة كالأزرق والرمادي والزهري، والألوان الفاتحة غير العنيفة. فالأحمر مثير، أما الأسود فهو يولد احساساً بالاختناق ولا يرفر إلى السلام والانسجام. والشراشف ذات الزخرف الهندسي متعبة للنظر، كما هي الحال بالنسبة إلى بعض انواع ورق الجدران ذات الرسوم والألوان العدوانية.

النصيحة ٢٦:

تهوية الغرفة

· تلعب التهوية دوراً في توفير تنفس جيد. وينبغي تأمن التوازن بين الاكسجين وغاز الفحم المفرز ليلاً. ولا يجوز ان نغفل ان النباتات الخضراء تتنفس وتمتص الاكسجين الموجود في الغرفة. ولذلك وجب تجنبها. وينبغي ان يكون الهواء رطباً كيلا نضيف اهتياجات الفم والحلق

إلى القلق العصبي. اما أفضل درجة حرارة للنوم فهي ١٤ او ١٥ درجة مئوية. ويمكن رفعها حتى العشرين، ولكن على كل حال يفضل النوم بدرجة أقل من درجة حرارة النهار. كما يفضل النوم والنافذة مفتوحة، أو مردودة في الشتاء.

النصيحة ٢٧:

طعام المساء: إعداد للنوم

● لا ينصح بتناول العشاء الفاخر والغني بالاطعمة. إذ يجب ان يكون العشاء بسيطاً ومتوازناً، لأنه إذا كان الهضم الصعب احد مصادر الأرق، فانه بامكان المعدة الخاوية ان تكون بدورها مصدراً لاضطراب النوم.

وتساعد الأغذية، كالتفاح واللبن الساخن، والعسل بعيداً عن الوجبة، على توفير النوم للبعض.

● ويفضل الابتعاد عن المنبهات كالشاي والقهوة والتبغ والكحول، وبخاصة قبل النوم. ولكن الالغاء التام للمنبهات لدى شخص اعتاد عليها منذ زمن بعيد، يمكن بالمقابل ان يسبب الأرق.

النصيحة ٢٨:

وضعية النوم

● لتأمين الحد الاعلى لراحة القلب، يجب النوم على الجانب الأيسر.

● إذا كنت تشكين من الكبد، أو تشعرين بصعوبات الهضم، فيفضل النوم على الجانب الأيمن.

● ولتيسير الدورة الدموية، ينصح بالنوم والقدمان مرفوعان قليلاً

على وسادة.

● في حال وجود صعوبات في التنفس ام آلاماً في الرأس، ينصح النوم على البطن ـ إلا أن هذه الوضعية لا تلائم المصابين بآلام في الكليتين.

● ينام القلقون مقوقعين بصورة أفضل.

النصيحة ٢٩:

بعض الارشادات ضد الأرق

يجب بادىء ذي بدء تحديد سبب الارق، بإبعاد القلق الناتج عن هذه المشكلة. للتفكير في المشكلة الحقيقية الكامنة وراءه.

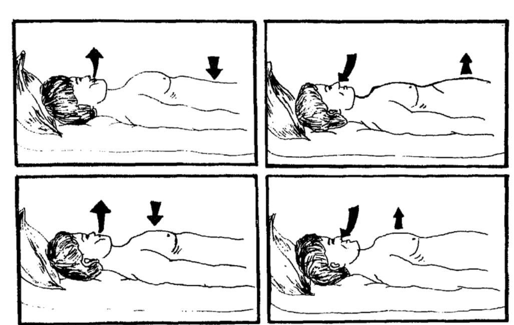
● تساعد الراحة على عدم بعثرة القوى خلال النهار، وعلى مقاومة التعب. ويؤثر على القلق، حتى إذا كان الأرق ناتجاً عن مشكلة عضوية. ولا يجوز ان تزيد مدة القيلولة عن نصف الساعة. أما البعض فيفضلون عليها النزهة القصيرة، والتمرينات العضلية. فالمبدأ هو الانتصار على القلق. فإذا تحطمت الدائرة المفرغة للخوف المرضي من الأرمد، بدأنا بالشفاء فعلاً.

● للشروط المادية للنوم أهمية كبرى، فيجب عدم إهمالها، بل محاولة تحسينها.

● النباتات فعالة في عدد من حالات الارق العرضي الخيالي الناتج عن القلق والاوهام. فيمكن استشارة الصيدلي للحصول على منقوع مهدىء يمكن إضافته إلى نباتات ذات تأثير منظم.

● يتيح التدليك الخفيف النعاس.

● يساعد العلاج بالماء على النوم، بشكل مرش فاتر، او حمام



معتدل، ويمكن ان يدوم الحمام نصف ساعة او اكثر، قبل العشاء. يضاف إليه عدة نقاط من الزيت. ولا يظهر التحسن إلا بعد عدة أسابيع.

● تسهم تدريبات النوم المشروط في حدوث التراخي. انها مجموعة من الحركات التنفسية والعضلية التي تنفذ كل ليلة في السرير، وفي الظلام.

● لبعض تقنيات الاسترخاء كاليوغا وغيرها نتائج حميدة.

● للعلاجات اللطيفة بالموسيقى أو غيرها تأثير في تحسين النوم. يبقى ان يحدد التي تلائم الحالة.

● للمناخ أهميته. فمناخ الجبل يلائم ممن يحتاج إلى علاج بالراحة، اكثر من البحر الذي يعتبر مهيجاً.

● وينصح أخيراً باستخدام كل ما من شأنه التخفيف من القلق أو من الخوف من النوم، كقراءة كتاب، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة...

القسم الثاني

النصيحة ٣٠:

لتأمين الغذاء الجيد

توفر الأغذية للبدن عناصر يمكن استخدامها مباشرة، تحرّر خلال الهضم. وتمكن تلك العناصر المغذية من تجديد «البنى» التي صنع منها الجسم. وهي تؤمن أيضاً عمله الجيد وتزويده بالطاقة.

النصيحة ٣١:

حاجاتنا للطاقة

انها على نوعين:

١ ـ الحاجات الأساسية عندما نكون مرتاحين في طقس معتدل. انها الطاقة الضرورية للانشطة الخلوية ولتقلصات القلب، وللتنفس الخ... وهنا تتدخل البروتينات والدهنيات والسكريات.

٢ ـ الحاجات الأخرى المرتبطة بالنشاط الجسمي، وبمقاومة البرد

وبالهضم. وتنتج السكريات والدهنيات هذه الطاقة.

وحدة القياس؟

يعبّر عن الطاقة بالكيلو حريرة (كح). اما الوحدة الدولية فهي الكيلو جول (كج). والافضل استخدام هذه الأخيرة علماً بأن ١ كج = ١٨ر٤ كج.

- ١ غ من الدهنيات ينتج ٣٨ كج
- ١ غ من السكريات ينتج ١٧ كج
- ١ غ من البروتينات ينتج ١٧ كج

الطاقة المبذولة (بحريرة/ساعة)	
جهد قصير وشديد	٧٥٠
دراجة	٣٦٠
سير	٣٠٠
تنظيف	١٩٠
جلوس	٩٠

النصيحة ٣٢:

حالات عدم التوازن في الطاقة

عندما تكون الطاقة الناتجة عن التغذية اكبر من الطاقة المبذولة، تتحول السكريات الزائدة الى دهنيات وتخزّن مع الدهنيات الغذائية غير المستخدمة في النسيج الشحمي. الأمر الذي ينتج عنه خطر البدانة وتخبذ التغذية الغنية مع النقص في التمرين ظهور البدانة، رغم وجود

فروق فردّية في ذلك.

وبالمقابل، إذا كان التزويد بالطاقة غير كاف بالنسبة إلى الانفاق فيها، فان البروتينات تستخدم لتوليد الطاقة، خلافاً لدورهـا الحقيقي. وهذا ما تتصف به حالة سوء التغذية، حيث تضطرب الوظائف المستندة الى البروتين عادة كضعف العضلات، وقلة المقاومة الخ... وتنتشر هذه الحالة في البلاد السائرة في طريق النمو، او في بعض الأنظمة الغذائية المتبعة في التضعيف وغير المتوازنة.

النصيحة ٣٣:

الدسم

يتركب أصلاً من حموض دسمة. فالدهون هي المادة الغذائية التي توفر اكبر كمية من الطاقة في الغرام المستهلك. وتستخدم بعض الدهون في تكوين بعض خلايا الدماغ، وهي التي تنقل الفيتامينات التي تنحل في الدهن. ولذلـك فهي ضرورة. وينحصـر الأمر في الكم والكيف. وتختزن الدهنيات المتناولة بكميات كبيرة في النسيج الشحمي الموجود في الجذع والاكتاف عند الرجل، وفي الفخذين والعجز عند المـرأة. وهي المسببة للبدانة، ولخطر امراض الاوعية والقلب.

ونجد الدهون بالطبع في الزبدة، والزيت، الخ... انها الدهون المرئية خلافاً للدهون غير المرئية المكونة، والموجودة في الاطعمة والتي نتناولها دون معرفة منا. وهذه الدهون موجودة في اللبن والجبن والبيض واللحم، وفي السمك أيضاً (بكميات قليلة).

وتتكون جميع الاغذية الدهنية من مـزيج من انـواع مختلفة من الحموض الدسمة المشبعة او غير المشبعة.

نوع الطعام لمئة غرام منه	الدهنيات		نوع الدسم		
	المنظورة	المحلولة	مشبع	أحادي الاشباع	متعدد الاشباع
الزبدة	٨١ غ		○		
الزبدة النباتية					○
الزيت			○		
زيت جوز الهند	١٠٠ غ			○	
زيت الزيتون	١٠٠ غ				○
زيت الصويا والدزرة	١٠٠ غ		○		
الفيجتالين	١٠٠ غ				
المنتجات الحليبية					
حليب كامل الدسم		٣ر٥ غ			
حليب نصف دسم		١ر٧ غ			
حليب خالي الدسم		١ر٠ غ			
اللبن البلدي		١ر٥ غ			
الجبن الابيض ٣٠٪		٧ غ			
البيض		١١ر٦ غ			
الاسماك					○
عُنبر		٣ غ			

إسقمري		١٢ غ			
اللحوم					
البقر		١٢ غ	○		
العجل		٧ غ			
الغنم		١٧ غ			
الدجاج المطبوخ بلا جلد		٥ر٠ غ		○	
الرومي		١٠ غ		○	
الجامبون		٢٢ غ			
السجق		٢٥ غ			
الفواكه					
اللوز		٤٩ غ			○

محتوى الاغذية من السكريات		
نوع السكريات	الأغذية	المحتوى ١٠٠ غ
سكريات بسيطة	ليمون، تفاح مطبوخ، خوخ	
	فريز، برتقال، هندي، كثري	١٠ غ تقريباً
	·موز، كرز، تين طازج، عنب	٢٠ غ تقريباً
	الفواكه الجافة التمر	٧٣ غ
	العنب الجاف	٧٦ غ
	السكريات	
	السكاكر	٩٤ غ
	الشوكولا	٥٦ غ
	المربى	٧٠ غ
	العسل	٧٥ غ
	المشروبات الحلوة	

	شراب الليمون	١٢ غ
	البسكويت	٧٠ غ
سكريات مركبة	الحبوب	
	البسكوت	٧٥ غ
	الخبز	٥٥ غ
	المعجنات	٧٦ غ
	البطاطا	٢٠ غ
	العدس	٥٦ غ

النصيحة ٣٤:

السكريات

دورها هو توفير الطاقة، فإذا استهلكت بكميات كبيرة، تحولت إلى دهنيات. ولذلك يمكن ان تسبب البدانة إذا استهلكت بكميات كبيرة. ومع ذلك، لا تستحسن الاستغناء عنها، لأن بعضها يستهلك مباشرة من قبل الدماغ.

ـ وتمتص الجسم السكريات البسيطة، ذات الطعم الحلو، بسرعة. انها إما سكريات اولية نجدها في الفواكه والخضار، او ثانوية، نجدها في الحلويات والكاتويات والمربيات والبوظة، وفي المياه الغازية المنعشة ـ حذار فهذه تحتوي على ٩٠ إلى ١٣٠ غ سكر في الليتر. انها تسرع في إحداث تسوّس الاسنان. وهي تعتبر مسؤولة عن تغيير الذوق بالاعتياد على المذاق الحلو.

ـ اما السكريات المركبة او البطيئة، من نوع النشاء، فهي تستخدم ببطء من قبل العضوية. وتوجد في الحبوب ومنتجاتها، وفي البطاطا، وفي الخضار اليابسة.

النصيحة ٣٥:

البروتينات

موجودة باستمرار في الجسم، حيث تلعب عدة أدوار:

● انها تستخدم في البنى الاساسية لجميع الخلايا، وهي هامة للنمو ولتجدد الخلايا.

● انها ضرورية لصنع الافرازات الهرمونية والخمائر الانـزيمية. وتستعمل أيضاً لنقل بعض المواد في الدم، كالدهنيات مثلاً.

● إنها تقي من الامراض، وتؤمن الحصانة الجسمية.

● انها تساعد على توفير الطاقة الاساسية الضرورية للعضوية. ولا تتدخل في النشاط الجسمي إلا عندما يعجز المصدران الآخران عن توفير الطاقة. ولذلك يجب الانتباه من الانظمة المضعّفة التي تنقص من كمية الدسم والسكاكر. إذ يجب في هذه الحالة زيادة حصة البروتين، وإلا يمكن ان نشعر بالتعب وأن تضعف عضلاتنا.

وما يعطي للبروتيين نوعيته الجيدة هو قابليته للهضم، وبخاصة استخدام الجسم له. ويتكوّن البروتين من سلسلة من الخلايا الصغيرة هي الحموض الآمينية. وتنفصل هذه السلسلة خلال الهضم وتحرر الحموضة الأمينية التي تمتصها الجسم. ويوجد ثلاثون نوعاً من الحموض الآمينية، منها ثمانية لا يمكن الاستغناء عنها، لأنّها غير مصنوعة من قبل العضو. ولاستخدامها بصورة نافعة، يجب تواجدها بكمية محددة في التغذية. وأهمها بروتين البيض، الذي يقدّم أفضل توازن بالحموض الآمينية، والذي يعتبر استخدامه من قبل العضوية أعظمياً. ويتبعه بذلك الحليب والسمك واللحم، ثم الحبوب والخضار الجافة.

وافضل نوعيات البروتين تلك التي هي من أصل حيواني. وذلك لأن تركيب البروتين الذي من أصل نباتي من الحموض الآمينية غير كامل. وهكذا فالحب ينقصه دائماً حمضاً من الحموض الآمينية، الأمر الذي يمنع استخدام بروتين الحموض الأخرى.

وبالمقابل، إذا جاء البروتين النباتي الأخير في قائمة البروتينات، فان فائدته تزداد إذا عمل في فريق، فإذا أضفنا الى بروتين فقير في نوع من أنواع الحموض الآمينية، بروتيناً غنياً بها، حسّنّا بوضوح نوعية البروتين. وهذا ما يسمى بالتكامل، تلك الظاهرة، الموجودة بالتجربة، في عدد من البلدان، التي تشكو من مشكلات التغذية.

جدول مصادر البروتين		
نوع الاطعمة	الاطعمة	النسبة في ١٠٠ غ
المنتجات الحيوانية	اللحم	١٥ ـ ٢٠ غ
	البيض	١٣ غ
	بودرة بياض البيض	٨٦ غ
	السمك	١٥ ـ ٢٠ غ
	الحليب	٣ر٥ غ
	اللبن	٣ر٤ غ
	الجبن	١٠ ـ ٣٠ غ
المنتجات النباتية	الحبوب (خبز، ذرة، ارز، معجنات)	٨ ـ ٢٠ غ
	الخضار الجافة	١٧ ـ ٣٥ غ

ارشاد

للاستفادة القصوى من البروتين النباتي، نوعي بين أصنافه واخلطيه بالمنتجات الحليبية مثلاً.

النصيحة ٣٦:

الفيتامينات

● لا يمكن الاستغناء عنها، لأن العضوية لا تصنعها فمصدرها إذاً

الاغذية.

- لا تزود بالطاقة.
- انها ضرورية بكميات قليلة.
- تسهم في عمليات الايض الخلوي. مثال ذلك ان للفيتامين ث دوراً في الدفاع ضد الامراض والبكتريات. أما الفيتامين ب١ فانه يسهم في عمل الجهاز العصبي والعضلي، وفي استعمال الجسم للسكريات.

وتصنف في زمرتين كبيرتين:

١ - الفيتامين التي تنحل في الدهون وهي الفيتامين (آ، دَ، إ، كِ) وبما انها تنحل في الدهون، فانه لا يمكن استبعادها بالبول. اما الكميات الكبيرة منها، فإنّها تسبب تراكماً للفيتامين في العضوية، الأمر الذي يلحق الضرر بالصحة. وحذار، لأن الزيادة تلك لا تعود أبداً للتغذية بل تعود إلى الأدوية التي لا يجوز المبالغة في تعاطيها، فالفيتامين (د) مثلاً يوصف للرضيع والطفل لتفادي الكساح. وينبغي التقيد تماماً بالكميات التي يصفها الطبيب.

النصيحة ٣٧:

للحصول على حصتك من الفيتامينات القاعدة الذهبية هي تنويع التغذية

المصدر	الدور
فيتامين يحل بالدسم فيتامين (آ) زيت، كبد السمك، حليب وجبن، زبدة، بيض، جزر، سبانخ، ملفوف	النظر، الجلد، الأغشية

فيتامين (د) زيت، كبد السمك، كبد، أسماك حليب وجبن، زبدة، بيض، التعرّض للشمس	تكليس العظام
فيتامين (إي) بقر، كبد العجل، بيض، حليب بقري زبدة، زيت كبد الحوت، بذور ملفوف، سلطة، موز، زيت نباتي	مضاد للتأكسد، مخصب
فيتامين (ك) لحوم، بيض، حليب، خضار، فواكه	مضاد للنزيف
فيتامين يحل بالماء فيتامين (ب١) لحوم، طيور، حليب، صفار البيض حبوب، خضار، فواكه، خميرة	للجهة العصبية والعضلية
فيتامين (ب٢) لحوم، اسماك، جبن، حبوب، خضار، فواكه	للبصر (مع الفيتامين آ)
فيتامين (پ پ) لحوم، كبد، سمك، حليب، جبن حبوب، خضار، فواكه جافة، خميرة	انتاج الطاقة واستخدامها
فيتامين (ب٥) لحوم، كلى، صفار البيض، حليب خضار، فواكه، خميرة، حبوب	للجلد، والاغشية والشعر

فيتامين (ب٦) لحوم، كبد، صفار البيض، حليب، خميرة، فواكه، حبوب، خضار	استخدام البروتين
فيتامين (هـ) أسماك البحر، لحوم، بيض، حليب، جبن خضار، شوكولا، خميرة، حبوب، فواكه	للجلد والانسجة
حمض الفوليك لحوم، أطراف، بيض، خضار، بطاطا	مضاد الفقر الدم
فيتامين (ب١٢) لحوم، اطراف، سمك، حليب، جبن، بيض	مضاد الفقر الدم
فيتامين (ث) خضار وفواكه، خاورة، حليب، اطراف	للدفاع ضد الأمراض الجرثومية، وظائف عديدة غير واضحة

النصيحة ٣٨:

حافظي على فيتامينات الاغذية

تتحسس بعض الفيتامينات بالحرارة (آ، د، ب١، ب٥، ث) وبعضها بالتأكسد (آ، د، ث) وأخرى بالضوء (آ، د، ب٢، ب٦، ب١٢)، فيجب اذاً:

- تحاشي الدوارق الزجاجية غير الملونة.
- تحديد زمن الانضاج، لأنه يزيد من ضياع الفيتامينات.
- عدم خزن الفواكه والخضار زمناً طويلاً وعدم الاحتفاظ بها في الثلاجة.
- عدم ترك الخضار طويلاً مبلولة في الماء قبل غسلها.
- تقشيرها قبل الاستعمال، واستخدام سكين من الفولاذ غير قابل للصدأ.
- عدم التردد في استخدام المحفوظات والمبردات. لأن ضياع الفيتامينات منها أقل. وبالمقابل فإذا ما فتحت علبتها، فإن فقدان الفيتامين منها يضاهي فقدانه من المنتجات الطازجة.
- الامتناع عن تقسيم الخضار إلى قطع صغيرة جداً.
- عدم تسخين الخضار عدة مرات.

النصيحة ٣٩:

الفيتامينات والحاجات الخاصة

- على المسنين الانتباه خاصة إلى ضرورة استهلاك القدر الكافي

من الفيتـامينات، لأنه إذا كانت حـاجتهم الى الطاقـة يتنـاقص، فـإن حاجاتهم الي الفيتامينات تبقى ذاتها.

● يحتاج المدخنون إلى قدر اكبر من فيتامين (ث) مما يحتاج إليه الآخرون.

● يزيد الكحول الحاجة الى فيتامين (ب).

●يزيد التلوث الحاجة الى فيتامين (آ).

النصيحة ٤٠ :

المعادن

تحتاج العضوية أيضاً الى العديد من المعـادن: ثلاثـة وثلاثـون معدناً، منها الكالسيوم، والصوديوم، والفوسفور، والكلور، والبوتاسيوم وغيرها. وهي تسهم إما في التكوين (الكالسيوم للهيكل العظمي مثلاً) او في عملية الأيض.

النصيحة ٤١ :

الكالسيوم

إنه واحد من أهم المعادن. فهو يشكل القسم الأكبر من الهيكل العظمي. وله ايضاً وظائف أخرى. والمعدل اليومي للطفل من ١ ـ ٣ سنوات ستمئة ميليغرام، وللطفل من ٤ ـ ٩ سنوات ٧٠٠ ملغ، وللطفل من ١٠ ـ ١٢ سنـة ٩٠٠ ملغ. وللمراهق ١٠٠٠ ملغ (١٣ ـ ١٩ سنـة) و ٨٠٠ ملغ. للراشد، و ١٠٠٠ ملغ للحامل، و ١٢٠٠ ملغ. للمرضع. فإذا كانت كمية الكالسيوم كافية للعضويـة، يمكن ان يتم استخدامهـا بصورة سيئة لأسباب عدة هي:

● عدم توفر الفيتامين (د) بسبب عدم التعرض لأشعة الشمس،

الأمر الذي يعرقل عملية استخدامه.

● صعوبة الامتصاص، التي توجد غالباً عند المسنين، ولذلك يجب ان تكون تغذيتهم غنية به.

النصيحة ٤٢ :

أين نجد الكالسيوم

الاطعمة	النسبة لـ ١٠٠ غ غذاء	الاطعمة	النسبة لـ ١٠٠ غ غذاء
حليب كامل	١٢٥ ملغ	جبن غروير	١٠١٠ ملغ
حليب خالي الدسم	١٣٠ ملغ	جبن العنزة	١٩٠ 〃
لبن	١٤٠ ملغ	تين جاف	١٧٠ 〃
قشدة	٩٧ ملغ	برتقال	٢٨ ملغ
جبن ابيض	١٦٢ ملغ	سبانخ	٦٠ ملغ
جبن رخو	١٥٤ ملغ	فاصولياء خضراء	١٨٠ ملغ
جبن قاسي	٧٧٦ ملغ		

يحتوي الحليب الخالي الدسم على كمية مماثلة من الكالسيوم والبروتين للحليب الكامل. وما يجعله يتميز هو محتواه من الدسم.

النصيحة ٤٣

الحديد

يستخدم في نقل الاكسجين في الدم. ويتواجد أيضاً في الخمائر المختلفة. وتكون الحاجة إليه أكبر عند المرأة بسبب الخسائر الشهرية، ويتزايد خلال الحمل. ويتعرض الاشخاص الذين يحدّدن إرادياً من استهلاكهم للأغذية، بصورة عامة (النظام المنحّف) او بصورة اصطفائية (كما عند النباتيين، او عند من يحدّون تغذيتهم باللحوم لأسباب اقتصادية) إلى نقص في الحديد. وتتدخل عناصر أخرى بعضها يسهل امتصاص الحديد كالفيتامين (ث) مثلاً، وبعضها يعرقله كالشاي المبالغ في شربه وكالفلفل والالياف.

والحل، هو إغناء احد الأغذية بمادة الحديد كالدقيق مثلاً، كما فعلت الولايات المتحدة والسويد الخ....

وتزود التغذية الاوربية ب (١٢) غراماً يومياً، الأمر الذي لا يكفي دوماً، وبخاصة عند المرأة، ولذلك يجب الاهتمام بالتغذية. علماً بأن المواد الحيوانية اكثر فائدة، لأن الحديد الذي تحويه أسهل تمثلاً.

النصيحة ٤٤:

كمية الحديد في الأغذية المختلفة

الأغذية	كمية في ١٠٠غ	الاغذية	كمية في ١٠٠غ.
الصدف	٢٤ ملغ	شوكولا	من ٤ ـ ٢ ملغ
كبد الغنم	٩ر١٠ ملغ	سبانخ	من ٤ ـ ٢ ملغ
بقدونس	١٠ ملغ	طحين القمح	من ٤ ـ ٢ ملغ

كبد العجل	من ١٠ ـ ٥ ملغ	تين جاف	من ٤ ـ ٢ ملغ
فاصولياء خضراء	من ١٠ ـ ٥ ملغ	بندق	من ٤ ـ ٢ ملغ
صفار البيض	من ١٠ ـ ٥ ملغ	جوز	من ٤ ـ ٢ ملغ
عدس جاف	من ١٠ ـ ٥ ملغ	زيتون	من ٤ ـ ٢ ملغ
لوز جاف	من ٤ ـ ٢ ملغ	خبز كامل	من ٤ ـ ٢ ملغ
		لحم	من ٤ ـ ٢ ملغ

النصيحة ٤٥ :

المغنزيوم

إذا كان مؤكداً انه يسهم في تهييج الجهاز العصبي العضلي وفي الاستجابات الكفيلة بتأمين الطاقة، الخ . . . فإنه لا زال يكتنف دوره بعض الجهل. ولكن يبدو ان شيئاً واحداً هو مؤكد: وهو ان وجبتنا الغذائية تزودنا به أقل مما كانت تفعل في الماضي، لأنه تناقص في الأغذية من جهة، لتزايد تكريرها وتصفيتها، ولأننا خفّفنا من استهلاكنا للأطعمة التي يوجد فيها.

أما الكميات اللازمة منه فتساوي يومياً:

٥٠ ملغ للرضيع.
١٠٠ ملغ للطفل من ١ ـ ٣ سنوات.
١٥٠ ـ ٢٥٠ ملغ بدءاً من السنة الرابعة.
٣٥٠ ملغ للمراهقين.
٤٠٠ ملغ للحامل والمرضع.

النصيحة ٤٦ :

كمية المغنزيوم في الاغذية المختلفة

الاطعمة	نسبته في ١٠٠غ	الاطعمة	نسبته في ١٠٠غ
كاكاو	٤٠٠ ملغ	تين جاف	٧٢ ملغ
شوكولا	من٦٠ - ١٠٠ملغ	برقوق	٤٠ ملغ
حبوب كاملة	٩٠ ملغ	شمندر	٦٥ ملغ
فواكه البحر	٤٠ ملغ تقريباً	فاصولياء بيضاء	١٧٠ ملغ
تمور	٦٣ ملغ	بازلياء نيئة	١٨٠ ملغ

النصيحة ٤٧ :

الفلور

إننا نجهل الاضطرابات الناتجة عن النقص الغذائي بالفلور، ما عدا ما يتعلق بتسوس الأسنان العائد إلى نقص هـذا المعدن في مـاء الشرب، والتي هي أكثر ندرة عند الأطفال الذين يشربون المـاء الذي يحتوي على ميلغرام واحد منه في الليتر.

فإذا كان الماء كثير الفلور، يلاحظ تشوه في ميناء الاسنان. أما إذا ازداد عن ذلك، فيحدث اضطراب في مد العظام بالمعادن. ولذلك لا يجوز تزويد الاطفال بالفلور إلا بوصفة طبية، كي نتحاشى زيادة الكمية منه. أما معجون الأسنان بالفلور فلا ضرر منه.

النصيحة ٤٨ :

ملح الطعام

يكفي ٣ ـ ٥ غ. من كلور الصوديوم لتغطية حاجتنا. أما معدّل الاستهلاك، فقد بلغ ٨ ـ ١٥ غ. في اليوم الأمر الذي يشكل عند الاشخاص الذين لديهم الاستعداد، خطر ارتفاع ضغط الدم.

تذوّقي إذاً الأطعمة قبل تزويدها بالملح وتعلمي مجدداً معرفة طعم الاغذية، وبذلك تتغير عتبة الطعم المالح وتصبح الحلمة الذوقية حسّاسة للكميات الضئيلة من الملح.

تحاشي الاطعمة الغنية بالملح، كاللحومات والاصداف والمحفوظات والأجبان والخبز والكعك والزيتون والخردل). وكذلك بعض المياه الغازية، كماء فيشي وفيتّل...

النصيحة ٤٩ :

الألياف الغذائية

على الرغم من ان الالياف لا تعتبر مادة غذائية بالمعنى الصحيح، لأنها ليست مغذية للعضوية، إلا أن وجودها في الوجبات اليومية ضرورية وهامة. فهي تساعد على حركة الامعاء، وتزيد في وزن وحجم الغائط بحفاظها على مياه الأطعمة، وتحسّن بذلك تقدّم المواد في الأنبوب الهضمي، فدورها رئيسي في مشكلة الامساك.

ولا تتشابه جميع الألياف. فهي على أنواع كالنخالة التي كانت في الماضي تتواجد بكمية هامة في الخبز، وكمادة البكتين الموجودة في التفاح التي تتميز بالإضافة إلى تسهيل حركة الامعاء، بخاصة تخفيض الكولسترول في الدم، وبجعل تمثل السكريات يتباطأ.

ونجد الألياف في الفواكه والخضار الطازجة وفي الحبوب الكاملة. وعلى سبيل المثال، يحتوي ١٠٠ غ. التفاح، ٤ر١ غ من الألياف الدقيق الابيض، ١ر٣ غ، الجزر ٧ر٣ غ، الدقيق الكامل ٥ر٩ غ، النخالة ٤٤ غ.

النصيحة ٥٠:

المشروبات غير الكحولية

يعتبر الماء الشراب الأفضل الذي لا يمكن الاستغناء عنه. وهو يشكل ٦٠٪ من وزن الراشد، و ٧٥٪ من وزن الوليد، و ٧٠٪ من وزن الرضيع ولذلك يجب الحرص خاصة إلى ان لا ينقص الماء عن الوليد والرضيع.

ولتأمين التجديد النظامي للماء، يحتاج الرضيع إلى ١٢٠ ميلليتر من الماء للكيلو الواحد من الجسم في اليوم، اما الراشد، فيكتفي بـ(٤٠) ميلليتر من الماء في الكيلو من الوزن وفي اليوم، وهذا يعني بالنسبة إلى شخص يزن خمسين كيلوغراماً ٢٤٠٠ ميلليتر، اي ٤ر٢ ليتر ماء في اليوم.

أين نجد الماء؟ في الاطعمة التي تزودنا بليتر واحد في اليوم. وتحتوي:

الفواكه الطازجة	٧٠٪ ماء.
البقر المطبوخ	٦٠٪ ماء.
الحليب	٨٧٪ ماء.
الجبن	٤٠٪ ماء
الخبز	٣٥٪ الخ...

وهذا يجعل الشرب ضرورياً. ويعتبر ماء الصنبور ماءً جيد النوعية، ولا شيء يجبرنا على استهلاك مياه خاصة على المائدة ولا يجوز شرب

بعض المياه الغازية بانتظام وإن استشارة طبيب. اما المياه الغازية، فهي بالاضافة إلى كونها معدنية تسبب بلع الهواء ـ ولذلك يجب تفادي شربها يومياً.

أما مياه الصودا فهي شديدة الحلاوة، ولذلك فهي تمد بالطاقة أيضاً ـ فلا تنسي إضافة الطاقة التي توفرها هذه المشروبات الى وجباتك اليومية، إذ يوازي كأس من الكولا حريرات ٢٥٠ غراماً من الخبز.

النصيحة ٥١:

راقبي راتبك الغذائي

لما كان نشاطنا الجسدي قد تقلص بفعل التقدم التقني، ولما كان صراعنا ضد البرد قد تناقص مع التدفئة، فإن حاجاتنا إلى الطاقة قد تضاءلت بالتالي.

ولذلك فقد خفضنا بصورة عفوية راتبنا الغذائي ولجأنا إلى اختيار الأطعمة. والسكريات المركبة ـ والالياف فقد خفضنا نوعية البروتينات النباتية، بالتخفيف من استهلاك الخضار الجافة والخبز والبطاطا.

وزدنا استهلاكنا للحوم والأجبان، فرفعنا كمية البروتينات الحيوانية والدهون. وهكذا ارتفعت النسبة الكلية للدهون في الراتب ـ ذلك الذي ينتج عن الاطعمة، او عن المواد الدسمة ـ من ٢٨٪ عام ١٩٢٥ إلى ٤٢٪ عام ١٩٨٠.

اما استهلاك السكاكر البسيطة، وبخاصة السكريات، فقد ازداد كثيراً، مع تزايد المنتجات الصناعية المتضمنة السكر كالصودا والمربيات والمثلجات والحلويات الخ...

	الراتب الحالي	الراتب المنصوح به
بروتين	١٣٪ ثلثاه من أصل حيواني	١٢ الى ١٣٪ نصفه من أصل حيواني
سكريات	٤٥٪	من ٥٠ الى ٥٥٪
دسم	٤٢٪ ثلثاه حموض دسمة مشبعة	٣٠ ـ ٣٥٪ ثلثه حموض دسمة مشبعة

النصيحة ٥٢:

الآثار على الصحة

كان لتلك العادات الغذائية الجديدة آثار ايجابية، كزوال الامراض الناتجة عن قلة الفيتامينات والمعادن، وبخاصة الفيتامين (ث)، بفضل أكل الفواكه والخضار المرتبط بنمو تقنيات الانتاج-والحفظ، او عن نقص البروتينات والطاقة.

وبالمقابل سجل منذ عدة عقود ارتفاع نسبة الأمراض التي سميت «امراض الحضارة ذات العوامل المتعددة» إذ قد يسبب حدوثها عدة عوامل خطرة (العامل التكويني، والاخطاء الغذائية، والجمود وعدم الحركة، والصدمات والانهاكات والتدخين الخ . . .).

أهم عوامل الخطر

● امراض القلب والشرايين: الدخان، وارتفاع ضغط الدم، والراتب الغني بالدسم، (وبخاصة بالحموض الدسمة المشبعة) الانهاكات والصدمات، وجمود الحركة.

● البدانة: الراتب الغذائي ذو الطاقة الزائدة، والغني بالدهون، والفقير بالألياف، الوجبات ذات التوزيع الرديء، وجمود الحركة.

التزود اليومي بالطاقة المنصوح به		
	كج (= ١٨ر٤ كج)	كج
١ ـ ٣ سنوات	١٣٦٠	٥٦٠٠
٤ ـ ٦ سنين	١٨٣٠	٧٦٠٠
٧ ـ ٩ سنوات	٢١٩٠	٩٢٠٠
١٠ ـ ١٢ سنة ذكر	٢٦٠٠	١٠٩٠٠
١٠ ـ ١٢ سنة اثني	٢٣٥٠	٩٨٠٠
١٣ ـ ١٥ سنة ذكر	٢٩٠٠	١٢١٠٠
١٣ ـ ١٥ سنة انثى	٢٤٩٠	١٠٤٠٠
١٦ ـ ١٩ سنة ذكر	٣٠٧٠	١٢٨٠٠
١٦ ـ ١٩ سنة انثى	٢٣١٠	٩٧٠٠
الراشدون (٢٠ ـ ٣٩ سنة)		
نشاط محدود	٢١٠٠	٨٨٠٠
نشاط عادي	٢٧٠٠	١١٣٠٠
نشاط هام	٣٠٠٠	١٢٥٠٠
نشاط كثير خلال عدة ساعات في اليوم	٣٥٠٠	١٤٦٠٠
الراشدات (٢٠ ـ ٣٩ سنة)		
نشاط محدود	١٨٠٠	٧٥٠٠

نشاط عادي	٢٠٠٠	٨٤٠٠
نشاط هام	٢٢٠٠	٩٢٠٠
حامل (٣ أشهر الأولى)	+ ٦٠٠	+ ٤٠٠
حامل (٦ أشهر الأخيرة)	+ ٢٥٠	+ ١٠٠٠
مرضع	+ ٥٠٠	+ ٢١٠٠

النصيحة ٥٣ :

مكان الاطعمة المغذية في الراتب

ينصح بـ ١٢٪ من الراتب الغذائي للبروتين ٣٠ ـ ٣٥٪ للدهون، ٥٠ ـ ٥٥٪ للسكريات.

فإذا علمنا أن ١ غ بروتين ينتج ٤ كيلوحريرة (كح)، يمكن حساب كمية الاغذية المنصوح بتناولها في اليوم.

مثال: يحتاج الطفل في الخامسة من العمر إلى طاقة تساوي ١٨٠٠ كح. وتمثل البروتينات ١٢٪ من تلك الحاجة وهي توازي ٢١٦ كح اي ٥٥ غراماً في اليوم. ويمكن اتباع الطريقة ذاتها في حساب كمية السكريات والدهنيات.

النصيحة ٥٤:

الوجبة الغذائية اليومية

الاغذية	الطفل ٤ ـ ٦ سنوات	الرجل نشاط جسمي	المرأة عادي
السكريات	٢٢٥ ـ ٢٥٠ غ	٣٣٥ ـ ٣٧٠ غ	٢٥٠ ـ ٢٧٥غ
الدهنيات	٦٠ ـ ٧٠ غ	٩٠ ـ ١٠٥ غ	٦٥ ـ ٧٥ غ
البروتينات	٥٥ غ	٨١ غ	٦٠ غ

النصيحة ٥٥:

كيف تنشئين وجبتك

أعيد تشكيل الاطعمة حسب العناصر المغذية التي تحتويها كما يلي:

المجموعة ١: الحليب ومنتجاته (كالسيوم، بروتين).

المجموعة ٢: اللحوم والبيض والاسماك (بروتين) بالاضافة الى الخضار الجافة.

المجموعة ٣: الفواكه والخضار الطازجة (فيتامينات، معادن، ألياف) والمطبوخة.

المجموعة ٤: خبز، حبوب، بطاطا، خضار جافة (سكريات مركبة).

المجموعة ٥: زيت، زبدة، زبدة نباتية (دهنيات) مجموعة السكر

ومنتجاته والمشروبات.

وليس هـذا التصنيف كامـلاً بالـطبـع، إذ ينتـج اللحم والحليب ومنتجاته بروتينات أيضاً مثلاً.

فيجب اذاً ان يتضمن كل وجبة غذائية متوازنة على الأقل طعاماً نيئاً وآخر مطبوخاً، بالاضافة إلى منتجات الحليب كالجبن مثلاً، وغذاءً من المجموعة ٢ (بروتينات) وغذاءً، من المجموعة ٤، وآخيراً غذاءً من المجموعة ٥ (دهنيات). ولكنه يمكن طبعاً توزيـع هذه الأطعمـة على اليوم أو حتى على عدة أيام.

النصيحة ٥٦:

وجبات نموذجية

● **الفطور**: قهوة او شاي، خبز وزبدة (او زبدة نبـاتية) عصيـر الفواكه أو فواكه، لبن. أو شاي، خبز وجبن، برتقال. أو عصير الفواكه، حبوب وحليب.

● **الغداء**: أطعمة نيئة، سمك وارز، سلطة، خبز، كريم كراميل.

● **العشاء**: حساء، بيض، سبانخ، خبـز، لبن او جبن، سلطة الفواكه الطازجة.

فـإذا استهلكت النشويـات في وجبـة الغـداء، يستحسن اختيـار الخضار الخضراء للعشاء أو العكس بالعكس، إذا لم نستهلك طبعاً من الشكلين في كل وجبة شريطة ان نخفض الكمية المستهلكة، وخاصة بالنسبة إلى النشويات.

النصيحة ٥٧ :

التوزيع الجيد للوجبات

تفضل حالياً وجبة الغداء حالياً على غيرها وتتبعه وجبة العشاء على حساب وجبة الفطور التي تحصل غالباً. ويفضّل الفطور الذي يشكل ربع الراتب اليومي، والذي يساعد على تأمين صباح نشط، من مقاومة الجوع حتى الظهر، ومن الاسراع إلى غداء وافر للتعويض. ويمنع ذلك النعاس أثناء الهضم.

والحل الأمثل هو ان نقسم بعد الفطور الراتب الى ثلاث او حتى أربع وجبات خفيفة، دون ان نزيد الراتب الغذائي، وان يبقى فمنا متحركاً طيلة اليوم.

النصيحة ٥٨ :

احذري الانظمة الغريبة

يجب الابتعاد عن الانظمة الغذائية غير المتوازنة والمبالغ فيها لأنها ضارة. والافضل السهر على توازن الوجبات والاقلال من كميتها عند الحاجة. فلا يوجد غذاء سيء بذاته. فالموضوع هو موضوع اعتدال.

فالاشياء الصغيرة التي نلتهمها بدون حذر قد تولد الكثير من الحرورات. وهكذا:

٤ مربعات من الشوكولا	= ١١٠كح
٤ الى ٦ سكرات	= ١٠٠كح
٢٠ إلى ٣٠ غ من الكاتو المالح مع كأس مقبل	= ٢٥٠ كح
بوظة مثلجة	= ٢٥٠ كح

قطعة كاتو	= ٤٠٠ كح
قبضتان من فستق العبد	= ١٢٠ كح
علبة بيرة	= ١٤٠ كح
علبة بطاطا مقلية	= ٧٠٠ كح
كأس من الصودا	= ١٠٠ كح
ملعقة من المايونيز	= ١٢٥ كح

يفرض أي اقلال من الراتب الحروري مبدئياً زيارة في البروتينات التي ينبغي في هذه الحالة ان تشكل ٢٠٪ من الراتب، والا تعرض الانسان الى ذوبان العضلات والشعور بالتعب.

لا فائدة من إهمال وجبة لتعويضها في الوجبة التالية. ومن ناحية أخرى نستخدم الطاقة لهضم أطعمة الوجبة. ولذلك فمن الأفضل تناول عدة وجبات في اليوم ـ مع الحذر من تشغيل الفم باستمرار.

النصيحة ٥٩:

كيفية اختيار طريقة الانضاج

يفضل انضاج الخضار بالبخار، لأن ذلك يحافظ على الحد الاعلى من الفيتامينات والاملاح المعدنية، بتجديد الخسارة في الذوبان. والانضاج بمرق الخضار طريقة أخرى ممتازة (مثال: الباذنجان والكوسا).

وتحد هاتان الطريقتان من استخدام المواد الدسمة.

وتزداد الخسارة بالفيتامينات والمعادن عند الانضاج بسبب:

ـ زيادة نسبة السطح الى الوزن في الاوراق، منها في الجذور (حيث يزداد الوزن ويقل السطح).

ـ زمن الانضاج.

ـ حجم الماء المستعمل.

النصيحة ٦٠:

تسميات الأجبان

تبدو بسيطة للوهلة الاولى، ولكنها اكثر تعقيداً مما يبدو، لأن نسبة المواد الدسمة المشار إليها على التسمية، ليست هي التي تـوجد في الاجبان، بل في خلاصتها الجافة. وهكذا فالكاممبير الذي تبلغ نسبة الدسم على التسمية ٤٥٪ لا يحتوي فصلاً، إلا على ٢٢٪، لأن نسبة الماء في هذا النوع ٤٥٪، فإذ قسمنا على ٢ كان الحاصل ٢٢٪ تقريباً. وقل الأمر نفسه بالنسبة إلى الجبن الأبيض: التسمية في هذه الحالة هي ٢٠٪ لمئة غرام. اما الحقيقة فهي ٤٪ (أي ٤ غرامات من الدسم) وفي ٤٠٪ تكون ٧٪. فالفرق ضئيل بين الجبن الابيض بصفر بالمئة وآخر بأربعين بالمئة.

ولذلك يجب اخذ نسبة الدسم على التسمية وحالة تميّه الجبن معاً بعين الاعتبار.

النصيحة ٦١:

اقلال من استهلاك الدهون

يمكن الاقلال تدريجاً استهلاك الـدهون بـاختيار الأطعمـة الأقل دسماً، وباستخدام أساليب للإنضاج بدون استخدام المواد الدسمة.

ويمكن ان يتم الانضاج بدون مواد دسمة عن طريق البخار والماء.

اما الشواء فطعمه ألذ إذا خُمّر في منقوع الاعشاب ذات الرائحة الذكية. فإذا أضيف إليه القليل من المواد الدسمة، يجب التخلص من بعضها قبل الطعام.

أما اللحم المحمّر، فيجب وضعه في الفرن مع القليل من الزيت.

وينصح، بالنسبة إلى الطيور، بوخزها بشوكة قبل تحميرها، الأمر الذي يجعل الدهن يتسرب منها. ويجب أيضاً تنويع المواد الدسمة، والحذر من استخدام الزبدة وحدها التي يفضل تحديد استهلاكها، والتي يمكن الاستعاضة عنها بالنباتيات المصنوعة من دوّار الشمس، وبالزيت، ويستحسن تأمين زجاجتين من الزيت، الواحدة بدوّار الشمس، والاخرى بالزيتون. ولتتذكري انه بالإمكان استخدام عصير الليمون عوضاً عن الخل.

كما يفضل استهلاك اللبن الخالي الدسم او نصف الدسم من الحليب كامل الدسم. ولا ترددي في تفضيل السمك على اللحم.

لا تعنفي الطفل الذي يترك دسم اللحم في صحنه، لأن ذلك لا يشكل عادة ضارة. ولا تنظفي صحنك، عندما لا يبقى فيه إلا المرق الدسم. وأخيراً اختاري الأجبان الأقل دسماً.

النصيحة ٦٢:

الاستخدام السليم للمواد الدسمة

تستخدم في أساليب الانضاج التالية:

● الانضاج بحرارة مرتفعة (مع استخدام الزيت أقل ما يمكن: يستخدم زيت الفول وزيت الزيتون وزيت جوز الهند، او زيت الذرة او عباد الشمس بمقلاة تبلغ درجة الحرارة فيها ١٨٠° أعظمية.

● الانضاج بحرارة معتدلة: وفيه نستخدم زيت السمن النباتي وذيوت الصويا والزيتون والذرة وعباد الشمس وزيت جوز الهند.

● للتتبيل: نستعمل الزبدة والزبدة النباتية وزيت الصويا والزيتون والذرة وعباد الشمس والصويا وغيرها.

النصيحة ٦٣:

للحصول على مقالي جيدة

- استخدمي مادة دسمة تتحمل درجة حرارة مرتفعة.
- استعملي اوعية ناقلة للحرارة وسهلة التنظيف.
- راقبي حرارة الوعاء الذي لا يجوز ان تتعدى ١٨٠° مئوية.
- في كل الاحوال لا تدعي المواد الدسمة تدخن.
- دعي الأطعمة تتخلص من المواد الدسمة.
- اتركي الاطعمة المقلية تنقّط خارج الوعاء.
- صفّي وعاء القلي بعد كل استعمال.
- غيّري كل الأجسام الدسمة بعد عشر قليات تقريباً.
- حافظي على وعاء القلي بعيداً عن الهواء والضوء.

استعملي ورقاً ماصاً قبل استهلاك الاطعمة المقلية لامتصاص الأجسام الدسمة منها.

النصيحة ٦٤:

المحفوظات والمثلجات وقيمتهما الغذائية

ان المعالجة التي تخضع لها المنتجات المحفوظة تجعل منها اطعمة من النوعية الممتازة. ويتم التعليب في مكان الانتاج، وتكون عمليات التعقيم سريعة، للغاية، والخسارة في الفيتامينات التالي قليلة. أضف الى ذلك ان الحرارة لا تفسد بصورة ظاهرة الاغذية الرئيسية، وتقضي على الأجسام الدقيقة القادرة على إفساد الأطعمة. ويحافظ على

النوعية الغـذائية لـلأطعمة المثلجـة أيضاً. فقـد قلّص تحسين تقنيات التجليد تشويه طعم الاغذية وتماسكها.

النصيحة ٦٥:

كيف تختارين المعلبات

يسجل تاريخ صنع المعلبات بوضوح، كما قد تسجل أيضاً بصورة نصف واضحة. وحينئذ هنالك امكـانيتان. الأولى هي مجمـوعتان من الارقام. مثال ١٦١، ٨٢. يمول الأول على سنة الانتاج، والثاني على يوم السنة والثانية هي تسجيل حرف السنة متبوعاً برقم من ١ إلى ٣٦٥ المشير إلى يوم الانتاج.

وأخيراً يمكن استعمال رمـوز مؤلفة من ثـلاثة أحـرف ترمـز الى السنة، كما في الجدول واليوم من الشهر. ويوصي المشرع بأنـه، إذا تساوى السعر والنوعية يفضل الصنع الذي يسجل التاريخ بوضوح.

كما ينبغي أن يثبت التاريخ الاقصى للاستعمال على العلبة. فإذا كان تاريخ الصنع واضحـاً، يشار الى مـدة الاستعمال، كـأن يسجل: تستهلك خلال مدة ٣ سنوات، فإذا اوردت، يجب أن تكون واضحة. ويجب ان تكون مفهومة تماماً من قبل المستهلك.

رموز المعلبات، وسنوات انتاجها.

السنة	المحفوظات والمثلجات	السنة	
١٩٧٥	II	١٩٧٩	P
١٩٧٦	S	١٩٨٠	C
١٩٧٧	T	١٩٨١	B
١٩٧٨	V	١٩٨٢	F

بعض المعادلات المفيدة

نموذج الاطعمة	الاطعمة	الكمية	المقابل بالغرام
مادة دسمة	زيت	ملعقة صغيرة	٥ غ
		ملعقة كبيرة	١٠ غ
	زبدة	جوزة	١٠ غ
سكر مطحون		ملعقة صغيرة	٧
		ملعقة كبيرة	١٥ غ
لحم		قطعة متوسطة	١٥٠ غ
سمك		قطعة متوسطة	١٢٥- ١٥٠ غ
سلطة		كمية متوسطة	٢٠٠ غ
خضار		كمية متوسطة	٣٠٠ غ
بطاطا مقلية		كمية متوسطة	٣٠ غ
جبن	لبن	١	١٢٠ غ
	لبن بالفاكهة	١	١٣٠ غ
	جبن (بيض ٤٠٪)	كمية متوسطة	١٣٥ غ
بيض		١	٥٠ - ٦٠ غ
لحوم	جامبون	شريحة	٥٠ غ
	مقانق	١	٥٥ غ
فواكه	طازجة	١	١٥٠ غ

	لوز	١٠	٤٠ غ
	جوز	١٠	٧٥ غ
	زيتون	١٠	٤٠ غ
مربى		ملعقة صغيرة	٥ ـ ١٠ غ
		معلقة كبيرة	٤٠ غ
كاتويات		١	٦٠ غ
	بسكوت	١	٨ غ
	خبز محمص	شريحة	١٥ غ
	سكاكر	١	٥ غ
	شوكولا	مربع	٣ غ
	شوكولا مطحونة	فنجان قهوة	مليلتر

النصيحة ٦٦:

المثلجات و «سلسلة التبريد»

المبدأ هو احترام «سلسلة التبريد» أي المحافظة تماماً على الأطعمة المثلجة في درجات حرارة منخفضة (ـ١٨° مئوية)، وذلك من انتاجها حتى استهلاكها. فامتنعي اذاً عن:

- شراء الرزم التي يكون نصفها خارج الثلاجة.
- اختيار الرزم المغطاة بالجليد، لأن ذلك يشير إلى انقطاع

سلسلة التبريد، إما خلال النقل او خلال التخزين.

● ترك المنتجات المثلجة التي اشتريتيها معرضة للحرارة، بل ضعيها في حقيبة حافظة للبرودة خلال النقل.

● استهلاك منتج مثلج ثم إزالة الجليد عنه من عدة ساعات في درجة الحرارة العادية.

● اعادة تثليج مثلج، لأن جميع العضويات الدقيقة التي شلّها البرد قد يعود الى تكاثر في درجة الحرارة العادية، وتفسد المنتج.

وتختلف مدة الحفظ بحسب الأطعمة ويشار إليها على الرزمة. فاحترميها واحترمي مكان الحفظ.

النصيحة ٦٧:

المحفوظات الصناعية والمنزلية

تقدم المحفوظات الصناعية الدرجة القصوى لضمان المحافظة على الصحة. ويجدر في كل الاحوال استبعاد العلب المنتفخة، او الصدئة، او التي دخلها الهواء، لأن محتواها قد يفسد. وبالطبع تلقى كل علبة محفوظة تكون رائحتها او منظرها الخارجي مشكوكاً في أمره.

اما بالنسبة الى المحفوظات المنزلية، فيجب احترام بعض القواعد لتفادي التسمم الذي قد يكون قاتلاً، والذي تسببه مادة سامة أفرزتها الجراثيم. فاعملي اذاً على:

● استخدام المواد الطازجة والصحية، وغسلها.

●غسل الاواني بالماء المغلي.

● احترام قواعد التعقيم بدقة.

وفي كل الاحوال، ينصح بغلي الاطعمة عند استخدام هذه المحفوظات مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة، لأن ذلك يقضي على خطر التسمم.

النصيحة ٦٨ :

ماذا عن المضافات الى الاطعمة المحفوظة؟

يجب التمييز جيداً بين:

● المواد المضافة عن معد للأطعمة وهي المضافات من ناحية، أي تلك التي تحسن المظهر والتماسك والحفظ، والمساعدات التقنية التي تضاف دون أن تبقى في الأطعمة، من ناحية.

● وبين الملّونات التي تدخل عرضاً من البيئة الخارجية لتفسد الطعام. وهي إما كيميائية او جرثومية. وقد تم الاشراف على ذلك لتأمين حماية المستهلك اما أنواع المضافات فهي الآتية:

ـ **الملونات:** وهي طبيعية كالشوندر الأحمر والبرتقال، أو صناعية.

ـ **الحافظات:** يمنع بعضها الفساد بالتخمر او التعفن كالملح وبعض الاحماض. اما الاخرى فهي المانعة للتأكسد كالفيتامين (ث).

ـ **عوامل اللحمة:** كالهلاميات والمستحلبات الطبيعية غالباً.

ـ عوامل الطعوم: وهي تحسّن من طعم الأطعمة ورائحتها. وعناصر الطعم عديدة: منها الطبيعي، كخلاصة بعض النباتات، والاصطناعي التركيبي. وقد تم اختبارها لترخيصها.

ويكمن خطر هذه المضافات في تراكمها، الأمر الذي يحملنا على تنويع الاطعمة.

النصيحة ٦٩:

المشروبات الكحولية خطرة

تصبح الكمية العظمى من الكحول المستهلك خطرة بدءاً من غرام واحد للكيلو من الوزن الجسمي في اليوم. اي بالنسبة الى رجل يزن ٦٠ كغ. (٦٠)غ من الكحول الصافي. فماذا يمثل ذلك بالنسبة إلى المشروبات الكحولية؟ هل يعني ان ليتراً واحداً من الخمر درجته ١٠ يحتوي على ١٠ غ. من الكحول الصافي؟ كلا. فكثافة الكحول هي ٨٠ر٠. مليتر الخمر يحتوي على ٨٠ غ. من الكحول. وفي ليتر من المشروب درجته ثلاثون ٢٤٠ غ. من الكحول الصافي.

بعض المعادلات

٥ ر٠ من الخمر بدرجة ١٠ =

٦ ر٠ ل من خمر التفاح (السيدر).

١١ر٠ من الويسكي او الجبن او الروم.

٦ ر٠ من الجعة.

النصيحة ٧٠:

الكحول وأثره على الجسم

على عكس مما هو شائع غالباً، لا يمنح الكحول حرارة، كما لا يوفر طاقة للجهد العضلي. فالطاقة ليست ضرورية للعضوية، لأنها لا تعمل الا على زيادة الراتب الغذائي اليومي. (ينتج ١ غ. من الكحول الصافي ٣٠ كج = ٧ كح).

هذا ومن ناحية أخرى يعود السبب في حدوث الكثير من حوادث العمل والسير والحوادث المنزلية والعنف وحوادث الانتحار إلى الكحول. وآثاره ضارة بالعضوية ويسبب حالات كثيرة من الوفاة سنوياً. ويؤثر الكحول على الجملة العصبية: فهو يضعف المنعكسات ويشوه المدركات، ويؤثر على النظر، ويجعل المحاكمة مضطربة. ويؤذي أغشية البلعوم والمعدة والامعاء، ويعطي الشعور بالحرقة فيها. ويخفف من الشهية. وقد يعوّض الكحول غالباً عن الأغذية ويلاحظ حدوث سوء في التغذية وفقدان الفيتامينات. وبالاضافة إلى ذلك، يجب إضافة تشمع الكبد إلى مساوىء الكحول الذي يؤدي دائماً الى الموت، دون إهمال شأن ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والاوعية. وأخيراً يزيد تلازم الكحول والدخان من احتمالات الإصابة بالسرطان، سرطان المسالك الهضمية التي تتزايد لدى المدمنين.

النصيحة ٧١:

الوصايا السبع للكحول

١ ـ لا تشربي على الريق لأن درجة الكحول في الدم ترتفع، عما هي عليه عند تعاطي الشراب مع الطعام.

٢ ـ لا تعدّدي دفعات تعاطي الكحول خلال اليوم، إذ كلما تعدّدت كانت نسبة الكحول في الدم أعلى.

٣ ـ احذري الكحول في كل نظام منّحف: إذ يساوي كأس الخمر بالحرورات ٢٥ غراماً من الخبز.

٤ ـ امتنعي عن الكحول عند تعاطيك بعض الأدوية المهدئة او المثيرة، لأن آثار الكحول تزيد قوة، الأمر الذي يبدل من تأثير الأدوية. فيمكن ان تكون الكمية الضئيلة من الكحول ضارة في هذه الحالة.

٥ ـ على الحامل الامتناع عن الكحول، لأن لتعاطيه أثراً ضاراً على نهاية الحمل. وقل الأمر نفسه بالنسبة الى المرضع.

٦ ـ امتنعي عن قيادة السيارة وعن الأعمال الخطرة بعد الشراب.

٧ ـ راقبي باستمرار حالة تبعيتك للكحول، عن طريق اختبار الامتناع لمدة يومين. فإذا لم تتمكني من الاستغناء عن الشرب، وإذا ظهرت بعض الاضطرابات كفقدان الشهية، وارتجاف الاصابع وجب البدء بالعلاج المناسب.

النصيحة ٧٢:

احذر من «الفم الجاف»

إذا كنت مدعوة على العشاء وأنت تعرفين ان تصميمك لا يكفي للحد من شرب بعض كؤوس الشراب، ينصح بابتلاع الكثير من البروتين لأنها تكف آثار الكحول بصورة فعّالة. ويجب اختيار النوع الذي يؤثر ببطء وعدم تغييره، لأن الأمعاء تتضرر بالمزيج. كما يجب الشرب ببطء كي لا تتعدد الكؤوس.

فإذا شعرتِ عند عودتك إلى البيت بأنك بالغثِ، يجب اللجوء إلى شرب الكثير من الماء، او من عصير الفواكه ـ وهذا أفضل، لأن الفيتامين (ث) الموجود فيه يسرع في عملية انحلال الكحول في العضوية.

النصيحة ٧٣:

وأخيرا... خذي وقتك عند الطعام

للوسط الذي تتناولين فيه طعامك أهمية: «وسطك» الشخصي،

والمكـان الـذي تتنـاولين فيـه طعـامـك. استـريحي بعض الـدقـائق، واسترخي، الأمر الذي يجعلك تبدئين وجبتـك في شروط جيـدة. أما بالنسبة للمكان، فحاولي اختيار المكان الهادىء والمريح ضمن حدود الامكان.

ولا تقيد اية قاعدة مدة الوجبة ولكننا متأكدون من أمر واحد على الأقل، هو عدم الاسراع. ويساعد وضع الملعقة او الشوكة بعد كل لقمة في الصحن المسرعات في إبطاء إيقاعهنّ فخذي وقتك في المضغ، لأنه الخـطوة الاولى في عملية الهضم. وهـذا ما يجب التقيـد به لتفـادي اضطرابات الهضم.

النصيحة ٧٤:

التغذية والارضاع

تجدين الكالسيـوم في الحليب والجبن، والفيتامين في الخضـار والفواكه. فالمهم هو تأمين الطعام الصحي والمتوازن. لا تبالغي، ولا تبـالغي في إلغاء بعض الأطعمـة. وتعطي بعض الأغـذية طعمـاً قويـاً للحليب، ولكن إذا كان طفلك يحب ذلك، فلم إلغاؤه؟

ويجعلك الارضاع تشعرين بالعطش. فاشربي ٢ ليتـر إلى ٢ ليتر ونصف في اليوم (ماء، حليب، عصير فواكه، منقوعات).

اقنعي عن المثيـرات كالمشـروبـات الكحـوليـة، والقهـوة. امـا النيكوتين فهو يلوّث الحليب، فلا تدخني، ولا تتنـاولي أي دواء دون مراجعة الطبيب.

النصيحة ٧٥:

بعض الإرشادات للرياضيين

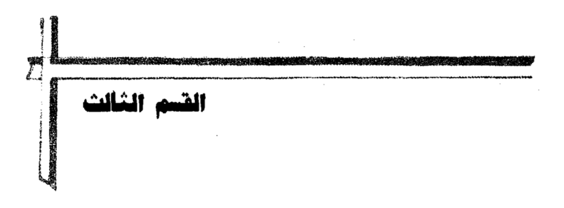
تزداد الحاجات إلى الطاقة مع النشاط الجسمي. وبذلك فان الانفاق الساعي في الحريرات هي بحسب النشاط ٦٠٠ كح لسباق الدراجات و ٧٥٠ كح لسباق المضمار و ٨٠٠ كح لكرة المضرب و ٥٠٠ كح لكرة اليد. ولذلك فيجب السهر على تأمين مدّ كاف في الطاقة.

وتبقى توزيع الراتب ذاته. فلا ضرورة لحشو المعدة بالبروتين للحصول على عضلات قوية! إذ يكون التدريب أكثر فائدة.

وبالمقابل، تكون الحاجة للماء وللاملاح المعدنية أقوى. لذلك يجب شرب السوائل بصورة كافية (الماء، وعصير الفاكهة، والحساء المملّح) والتزود بالفواكه الجافة والشوكولا مثلاً للحصول على الاملاح المعدنية.

وفي يوم المباراة، ينصح بتناول الوجبة الأخيرة، المتوازنة طبعاً مع صرف الطاقة، قبل ثلاث ساعات من بدئها وتتكون وجبة الانتظار من شرابات حلوة او غير حلوة بكميات قليلة، ومن فواكه جافة والشوكولا عند الحاجة.

وينصح بعد المباراة تناول الكثير من الماء، ولكن بكميات قليلة (الماء والعصير والحساء). وتعاد التغذية تدريجاً: كوب من الحليب بعد عدة ساعات، ووجبة خفيفة مساءً. ويؤجل تناول الوجبة الكافلة الى الغد، لأن العضوية تعبة ويجب العناية بها.



القسم الثالث

النصيحة ٧٦

لتقضي عطلة سعيدة

يجب الاعداد للعطلة كي تكون ناجحة فهي لا ترتجل، مهما كان هدفها (الشمس، السياحة، الرياضة الخ) فيجب اتخاذ بعض الاحتياطات الكفيلة بمساعدتك في تأمين حياة أفضل.

النصيحة ٧٧:

الاعداد للتعرض للشمس

إذا رغبت في ان تصبحي برونزيـة اللون، دونما خـطر، بصورة متماثلة وبلون جميل، أعدّي جلدك قبل شهرين. تغذّي بالاطعمة النيئة، وبخاصة بالجزر، الذي يساعد الجزرين فيه في تلوين الجلد.

ويمتص جسمـك اشعة الشمس بصـورة أفضل إذا كـان نـطيفـاً وصقيلاً، ومتخلصاً من الخلايا الميتة المتراكمة خلال الشتـاء. فيجب تحضير الجلد، الذي سجن خـلال أشهر طـويلة في الملابس، لتلقي الشمس والهواء. كلّفي اخصائية التجميل بالنتف. إنها طـريقة ممتـازة للاعتناء بالجلد، إذا تمت مدة واحـدة في السنة. وتتم بـوضع كـريم جيبي، وباجراء تدليك ليمتصه الجسم، ثم تشطفه وبذلك تؤمنين لوناً برونزياً متماثلاً.

النصيحة ٧٨:

التعرض للشمس

يوجد ستة نماذج مختلفة من الجلد:

● النمـوذج الاول: يحترق دائمـاً، ولا يصبح بـرونـزيـاً أبـداً. (الصهباوات).

● النمـوذج الثاني: يحتـرق دائمـاً، ويصبـح بـرونـزياً أحيـانـاً (الشقراوات).

● النموذج الثالـث: يحترق أحيـاناً، ويصبـح بـرونـزيـاً دائمـاً (الشقراوات والسمراوات).

● النموذج الرابع: لا يحترق أبداً، ويصبح برونزياً دائماً.

● النموذج الخامس: التلوين العرقي المعتدل (نموذج سكان البحر الابيض المتوسط).

● النموذج السادس: التلوين العرقي الغامق (السوداوات).

ولا يحتاج الا النموذج الاول والثاني والثالث حماية فعالة ضد الشمس.

تكون مدة التعرض محدودة وتدريجية: ٣٠ دقيقة خلال الايام الاولى، ثم ٤٥ دقيقة وأخيراً ساعة واحدة بعد اسبوع، وتخفف مدة التعرض إذا كانت الشمس حادة.

النصيحة ٧٩:

الحماية بالكريم الخاص بالشمس

خذي بعين الاعتبار ثلاثة عوامل، لاختيار كريم الشمس.

● نموذج جلدك، علماً بان الجلد الفاتح أشد رهافة وحساسية لضربات الشمس، وان بعض انواع الجلد الكامد، لا تحتاج الى حماية.

● مدة التعرض للشمس.

● حدة الشمس التابعة لمكان قضاء العطلة.. وللفصل فالشمس أقوى في الجبل منها على شاطىء البحر.

اختاري كريم شمس يجمع بين التصفية والستر. أما التصفية، فهي خاصة بالأشعة ما وراء البنفسجية، فهي لا تسرّب إلا بعضها. اما كساتر، فالكريم يعمل على سبر انعكاس اشعة الشمس. وتعرضين

نفسك للحروق إذا استخدمت كريماً يكون مؤشر الحماية فيه غير كافٍ.

فاي مؤشر حماية تختارين؟

● بالنسبة إلى النموذج الثالث، يكتفي بالمؤشر ٣ عامة. في حالة التعـرض لشمس حادة (أعـالي الجبال، المنـاطق الاستوائيـة)، يفضل الكريم ذي المؤشر ٥ الى ٧. اعتني خاصة بالأماكن الاكثر تعرضـاً: كجدران الأنف، وجوانب الأذنين والكتفين. جددي الاستعمال وبخاصة بعد الحمام والتعرق الغزير:

● بالنسبة الى النموذج الثاني، ينصح باستخدام كريم مؤشره ٥ او ٧.

● اما بالنسبة الى النموذج الاول، فيختار المؤشر ٩ او ١٠، او الامتناع عن التعرض للشمس.

استخدمي في حال الاصابة بضربة شمس رغم كل الاحتياطات، مستحضرات مهدئة وابتعدي عن المستحضرات التي تحتوي مخدراً لأنها قد تسبب التحسس.

النصيحة ٨٠:

استخدمي الألبسة المناسبة

لا تنسي في الاسبوع الأول تغطية الكتفين حال نهـاية التعـرض للشمس. ويقيك ذلك من الكثير من الازعاجات. واستعملي قبعة من القش لأنها أخف وزناً، وتقلل من تعـرق جلد الرأس. لتكن ألبستـك واسعة، ومن قماس خفيـف ولتكن ألوانها فاتحة تعكس الحرارة.

النصيحة ٨١:

اشربي اكثر من المعتاد

أكثري من الشراب وارفعي راتبك المعتاد من الماء. الماء قبل كل شيء ـ فقد دلت البحوث على أنه الشراب المفضل من قبل العضوية ـ بالاضافة إلى عصير الفواكه الطازجة وعصير الخضار ـ فهي تحتوي على فيتامينات ومعادن.

النصيحة ٨٢:

تفادي وخز البعوض

الوقاية من الوخز أفضل من استعمال الكريم المسكن عند الاصابة. وإليك بعض الإرشادات.

● أغلقي النوافذ عند اشعال النور، لأن البعوض تجذبه نور الكهرباء.

● في الاماكن الحارة، يمنع استخدام الشبك الدقيق المثبت على النوافذ من ولوج البعوض إلى أماكن السكن.

● الفيتامين (ب ١) الذي يباع في الصيدليات والمأخوذ عن طريق الفم يبعث رائحة تبعد البعوض.

● رشي الغرف بمبيد او استعملي الأقراص القاتلة للبعوض.

النصيحة ٨٣:

اتقي من حوادث السباحة

تصبح الحوادث خلال السباحة من سنة الى أخرى. ولكنه يمكن

تفاديها في الحوادث الناتجة عن الغرق او الكبح العصبي في معظم الحالات، إذا اتخذنا بعض الاحتياطات. فالممارسة الجيدة للسباحة، والتقدير المعقول للامكانيات الذاتية، والحذر الكبير تجاه بيئة لا نعرفها جيداً (العمق، التيارات. . .)، كل ذلك ضروري للسباحة بأمان. ويجب، اضافة إلى ذلك، احترام اعلام الامان:

- **الاخضر**: ويشير الى السماح بالسباحة.
- **البرتقالي**: سباحة تحت المراقبة لأنها خطرة.
- **الاحمر**: سباحة ممنوعة.

كما يجب اخذ الحالة الصحية الراهنة بعين الاعتبار (التعب، والحساسية الخ . . .) والامتناع عن الماء بعد فترة تعرض طويلة للشمس - لأن الكبح العصبي بالمرصاد. وأخيراً يجدر عدم السباحة منفردين.

ويجب ان يكون الولوج في الماء تدريجاً، بعد تبليل الرقبة والصدر، ولا تتعدى مدة السباحات الاولى ١٥ دقيقة تقريباً. ولا يجوز التردد في الخروج من الماء اذا ظهرت بعض الاعراض التالية: الحكّة والارتجاف واصطكاك الاسنان، وطنين الأذنين، والتشنجات، والتعب المفاجيء، والضيق، وصعوبة حركة المفاصل. إذ يجدر استباق الحوادث. . . .

النصيحة ٨٤:

الاستعداد للسفر الى البلاد الحارة:

اللقاحات

العطلة، الدراسة، العمل؟ إنك تقصدين البلاد الحارة. وتختلف الشروط بالطبع إذا كنت تقيمين في فندق مكيّف، إذا كنت تسافرين في

شروط لا يمكن التنبؤ بها إلا بصعوبة، إو إذا كانت مدة سفرك أسبوعاً، أو ثلاثة أشهر، أو ثلاث سنوات في كل الأحوال، لا تجعلي إقامتك يكتنفها الفشل بسبب مشكلات الصحة التي يمكن تفاديها ببعض الوقاية البسيطة. فالسفر إلى البلاد الحارة تكتنفه الخطورة، مهما كانت مدة السفر. الأفضل الاطلاع عليها، والاستعداد لها.

يجب قبل كل شيء الاهتمام، بصورة مبكرة، باللقاحات. كما يجب احترام الفترات الزمنية بين اللقاحات.

واللقاحات التي ينصح بها دائماً هي اللقاح المضاد للكزاز، والمضاد لشلل الأطفال.

وينصح في بعض الحالات باللقاح ضد الحمى التيفية: وهو ليس فعالاً تماماً، ويمكن عدم تحمله وله موانع ولذلك لا ينصح به إلا عندما تكون الإقامة طويلة في شروط صحية صعبة. ويحكم طبيبك على ذلك. وإذا كنت تصطحبين أطفالك، تأكدي من تلقيحهم جيداً ضد الكزاز والشلل والخناق والسعال الديكي، وإن لقاحهم ضد السل ساري المفعول وعليك تلقيحهم إذا لم يكونوا قد أصيبوا بالحصبة بعد.

أما اللقاحات الدولية فهي التالية:

● **ضد الحمى الصفراء**: وهي منتشرة في افريقيا الجنوبية. واللقاح إجباري بالنسبة لبعض البلاد، ومنصوح بها بالنسبة إلى البعض الآخر.

● **ضد الجدري**.

● **ضد الكوليرا**، التي لا تصيب عملياً من تكون تغذيتهم سليمة وصحتهم جيدة. ولا يقي اللقاح ألا في ٥٠ ـ ٦٠٪ من الحالات، لمدة ستة أشهر. ولذلك لا تنصح منظمة الصحة العالمية بهذا اللقاح، على حين تفرضه بعض الدول. ويوجد بعض الأساليب الفعالة لتفادي الإصابة

بالكوليرا كالمحافظة على النظافة، وتناول بعض الأدوية للأمعاء، إما بصورة دائمة للوقاية، أو لمدة سبعة أيام عند أول ظهور للأسهال، حتى إذا كانت الحالة قد تحسنت.

النصيحة ٨٥:

الحماية من إلتهاب الكبد

وأنت معرضة له أكثر من المقيمين الذين أكتسبوا المناعة باحتكاكهم المتكرر بالفيروس. ويوجد ثلاث أنواع لالتهاب الكبد. التهاب (آ) خفيف على العموم، والتهاب (ب) والتهاب (لا آ ـ ب). وهذان الالتهابان قاسيان. فكيف تحمين نفسك منهما؟

١ ـ اللقاح ضد التهاب الكبد، وهو لا يحمي إلا من النموذج (ب)، المنتشر كثيراً في إفريقيا وآسيا الجنوبية الشرقية، وبصورة ضئيلة في امريكا الجنوبية. اجري اللقاح إذا كنت ستذهبين إلى تلك البلاد لمدة طويلة.

٢ ـ الكلوبولين الجيمي، ويلعب دور الجسم المصاب أي الذي يمنح، بدلاً من انتاجه ذاتياً. ولكنه لا يحميك إلا لمدة محدودة، من شهرين الى ستة، وهو فعال ضد النموذج (آ)، وأقل فعالية ضد النموذجين الآخرين، ويزرق في الفصل، بمقدار يختلف حسب السن والوزن.

٣ ـ إحرصي على التوجيهات الصحية في كل الأحول، وهي نقيك من التهاب الكبد ومن امراض أخرى.

النصيحة ٨٦:

احذري البرداء

ويسببه طفيلي هو البلاسموديوم، الذي ينقله البعوض إلى الأنسان، وتنتج عنه نوبات من الحمى. وهي تنتشر في المناطق الحارة في افريقيا وآسيا وامريكا، حيث يكثر البعوض. ويوجد أربعة نماذج من البلاسموديوم: البلاسموديوم القوي الذي يسبب حمى يمكن أن تكون قاتلة. ويأوى إلى الكبد، ومنه ينتقل إلى الدم، فإذا كانت الأدوية فعالة في هذا المستوى، فهي لا تؤثر في الكبد. ولا تتعدى مدة حياة هذا الطفيلي في الكبد الشهرين. ولذلك يمنع تعاطي الدواء بصورة صحيحة الإصابة الحادة، ولكنه لا يمنع بالمقابل الحمى الخفيفة الأقل ضرراً والعائدة إلى النماذك الثلاثة المتبقية، التي تكون مدة حياتها في الكبد أطول بكثير.

ويمكن مجابهة البرداء بتناول الكلوركين يومياً، ستة أيام من سبعة. ويجب البدء منذ الوصول، والاستمرار لا حتى بعد شهرين من العودة. وعلى كل شخص يتوجه إلى منطقة موبوءة، مهما كان عمره، بما في ذلك الحاملات، تعاطي الدواء، أما المقدار فهو ١٠٠ ملغ في اليوم للكبار، أما الأطفال، فيفضل استشارة الطبيب.

ويقاوم البلاسموديوم القوي عمل الكلوركين ويجب مع ذلك تعاطيه، بالأضافة الى الكينين الذي يستخدم خلال نوبات الحمى الخطرة.

النصيحة ٨٧:

الوقاية من الأمراض

إذا كانت اللقاحات مفيدة، بل ضرورية، فإن إتخاذ بعض

الأحتياطات البسيطة واليومية يساعد أيضاً في المحافظة على الصحة. فالأمراض يمكن أن تنتقل:

● من المسلك الفمي، إذا وجدت الجراثيم في الماء أو الأطعمة ـ وهذا حال التهاب اكبد (آ) جرثوم الزحار.

● عن طريق الجلد والأغشية، كما في البلهارسيا والكزاز والتهاب الكبد (ب) التي تصيب العضوية عن طريق الجروح والأمراض التناسلية.

● بواسطة حملة الجرثوم أو الطفيليات: وهي البعوض في البرداء مثلاً ـ والذباب والقمل البق الخ...

وأول عمل هو على الماء أو تعقيمه. فإذا تعذر ذلك، اشربي مغلي الشاي أو القهوة، أو من الزجاجات المغلقة التي تضتح أمامك، مع الحذر من الثلج.

ويجب أيضاً استعمال الماء المغلي أو المعقم لغسل الخضار والفواكه، وغسل اليدين كلما أمكن وينطبق الحذر ذاته على الأطعمة. فلا تتناولي اللحوم والاسماك والاصداف إلا إذا نضجت تماماً. وهذا ينطبق على الخضار وانواع السلطات. لا تتناولي الفواكه إلا بعد غسلها وتقشيرها. وتحاشي الحلويات التي تحبها الجراثيم، بقدر ما تحبينها.

وأخيراً إجراء وقائي آخر يفضل الأمتناع عن الحمام أنه من الصعب مقاومة ذلك وخاصة في الطقس الحار استحمّي إذاً في البحر، لا في السواقي حيث تنتظرك الطفيليات هناك.

النصيحة ٨٨:

ارشادات أخرى

● لا تمشي حافية القدمين.

● اعتني جيداً بكل جرح تصابين به.

● عالجي فوراً كل اسهال بدواء يستهدف الأمعاء، فعال أيضاً ضد الاميبا وجرثوم الكوْليرا، لمدة لا تقل عن الأسبوع.

● انفضي فراشك، وحذاءك قبل استعماله، فقد يختبىء فيه عقرب...

يشفى المرض الجنسي بسهولة، إذا عولج بسرعة وفعالية. راجعي الطبيب لدى اول الاعراض.

النصيحة ٨٩:

حذار من تسلق الجبال

إذا كنت تقصدين المرتفعات، يندر الاكسجين كلما صعدت. وتشعرين بالأثر عند بلوغك ثلاثة الآف متر: صداع: تعب عن الجهد ميل للأرق، انتفاخ الأيدي، والوجه. ولا يوجود دواء لتسهيل الأعتياد على الارتفاعات الكبرى. خططي اذاً لمراحل قصيرة، وتقدمي درجة درجة، وأمنحي نفسك مدة للاستراحة اقضي الليلة على ارتفاع أقل، قبل الاستمرار في الصعود. زوّدي نفسك بما يقيك البرد، وبحذاء مريح، وانطلقي بصحة ممتازة.

النصيحة ٩٠:

أضرار الشمس

● لتحاشي الشمس، أمّني قبعة، وملابس واسعة ذات تهوية جيدة، ومقدار كبيراً من الماء المعقّم.

- اصطحبي نظارات ملونة، وكريم لتصفية اشعة الشمس.
- إذا كنت ممن يتعرقن جداً، أضيفي الملح للماء وللحساء.

النصيحة ٩١:

المحفظة الصيدلية ضرورية

وهي تضم الأشياء التالية:

- كريم تصفية الشمس.
- كريم لدرء الحشرات وفيتامين (ب أ).
- قطرة معقمة.
- كريم لضربات الشمس.
- معقم، ضمادات معقمة، ملقط، مقص، دبابيس أمان.
- مقياس حرارة.
- اسبيرين.
- مضاد حيوي.
- حبوب لتشنجات الأمعاء.
- منوم إذ يعز عليك النوم بعد سفر منهك.
- كلوركين.

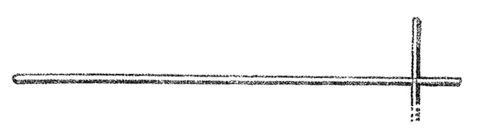
ولما كان كل سفر قائم بذاته بالطبع، فإنه محتوى المحفظة يتغير، لقائمة إذاً ليست حصرية.

النصيحة ٩٢:

الاستعلامات قبل الانطلاق

كيف تتميزين بين كل الارشادات الآنفة الذكر، تلك التي تفيدك، من التي لا فائدة منها، في سفرتك؟ يعود الأمر إلى المنطقة التي تقصدين، ومدة إقامتك فيها، وشروطها، والى العمر... فيمكنك الاستفسار من مكاتب الطيران وغيرها التي تعطيك جميع التوجيهات المتعلقة بالاجراءات اللازمة قبل السفر وأثناءه وبعده.

الفصل الثاني



النصيحة ٩٣:

المحافظة على أحسن حالة

لا يعني الموقف الوقائي من الامراض الخضوع فقط للفحوص الطبية، بل يعني أيضاً تفهم عمل الجسم لمعرفة ما ينبىء به. فكل نوع من أنواع المرض إنما هو رسالة يوجهها الجسم مثال. الرشح، تقولين «لقد أصبت بالبرد» وأنت تفكرين «نقاط للأنف، شراب، الخ...». يجب بالأحرى محاولة ربط هذا الرشح بالحياة: فتكشفين حينذاك أنه حدث في فترة تزايدت فيه حاجتك الى النوم، أو بعد خلط غذائي هام - وبخاصة المبالغة في السكاكر - أو بعد إزعاج جعلك تميلين إلى الحزن. فإذا كان الرشح في هذه الحالة مزعجاً، فأن جسدك يتصرف وكأنه صديق. إنه يدعو للنظام: يجب أن تستريحي، وأن تراقبي غذاءك، وأن تعتني بمعنوياتك مع عدم الغرق في التشاؤم.

وكذلك فللأمراض الهامة معنى. فقد تقدم الطب السايكويوماتي، الذي يربط بروابط سبب نتيجة بين الجسم وبحياة النفسية، تقدماً عظمياً. وبذلك، يمكن إتمام العلاج الجسمي بالمباشرة بطرق البحث النفسي. ويحدث أحياناً أن يسرع شعور المريض بسبب مرضه عملية الشفاء، وينجح حيث فشل الطب. فالمرض ليس قدراً، وإنما مجموعة دلائل تمنع الجسم، إذ افهمت في وقتها، من الانزلاق إلى حالة مرضية أقوى.

وقد أمكن وسط بعض الأمراض «بعوامل للخطر» مثال ذلك: تعتبر الوراثة عامل خطر في حالة مرض السكّري، وفي حالة بعض الاضطرابات الدورانية والتنفسية. فإذا أصيب شخص في الأسرة باحدى تلك الاضطرابات، فيمكن ان تصاب بها في يوم ما. ويمكن أن يرتبط الأمراض بالعوامل البيئية، المتعلّقة باسلوب المعيشة، وبالعادات الغذائية: ويعتبر التدخين والكحول والتغذية المبالغ فيها، والركون عوامل خطر في الأمراض المختلفة. ولذلك يمكنك علاج الأمراض بمعرفة سببها، من أجل الوقاية منها.

انتباه

إذا تضافرت عدة عوامل للخطر عند أحد الأشخاص، فإن أخطار المرض لا تضاف إلى بعضها، بل تضرب فيما بينها. ولذلك يعني إلغاء إحدى العوامل تقسيم الخطر.

النصيحة ٩٤:

النشاط الجسمي

يساعدك النشاط الجسدي في البقاء بأحسن حال جسمياً وعقلياً، وفي الاستفادة من الحياة وقد تم التوصل إلى الرفاه في الوقت الراهن: إذ أننا بتنا نشعر بفرح الحياة ونهتم ونتوتر أقل، ولا نعير للتعب أهمية. ولذلك فإن البقاء بأحسن حال ليس أمراً متعباً، فهو مصدر للسعادة علماً بأن العلاقات بالأخرين قد تحسنت.

وقد تم التوازن بين الطاقة المطلوبة من الجسد وبين ما يمكنه إنتاجه منها.

فعلى الصعيد الجسمي، يؤثر النشاط القليل في القدرة العضلية، وفي المرونة، وفي فعالية القلب والرئتين، وفي الدورة الدموية أيضاً. وتكون النتيجة الملحوظة تشكل الدهون، المرتبطة أحيلناً بالكولسترول، عندما يمتص الجسم من الحريرات أكثر مما ينفق. ويكفي تخصيص بعض الوقت في الأسبوع لحرق المخزون الحيّري ويساعد تنظيم التغذية في المحافظة حينذاك على قامة جميلة.

أما على الصعيد النفسي، فيصعب تحديد السبب الذي يجعل النشاط الجسمي بموجبه نشعر بالراحة الدائمة، التي تمر أحياناً بشعور لذيذ بالسعادة. وتنعكس هذه الحالة على الحياة اليومية وتجعلها تتحسن بصورة ملحوظة.

ويجمع الباحثون على الأعتراف بدور إفراز هو (النورادرينالين). فمقداره في الدم يقل دائماً في حال الاصابة بحالات الهبوط. ويوازن التمرين المناسب للفرد، إفراز هذه المادة، التي تعمل كمحرّض يزيد في الحيوية، ويقلل من التعب، ويسهل التركيز.

النصيحة ٩٥:

حالة جسدية جيدة

من الهام التمييز بين «المحافظة على حالة جسدية جيدة» وبين «تحقيق نصر رياضي». فلا حاجة لأن نكون من كبار الرياضيين للحصول على حالة جسمية جيدة. إذ تكفي بعض الدقائق في اليوم، فجمعة في جلسات اسبوعية أو موزعة، لمواجهة متطلبات الحياة اليومية. إذ يثبت الأتجاه الحالي العكس. إذ تربط جميع الطرق الجديدة من الرياضة اللطيفة إلى الرقص الحيهوائي بين اللذة والتمرين.

النصيحة ٩٦:

كيف يتم البدء بالنشاط الجسمي

ينصح، قليل البدء بتدريب ما، البدء بممارسة سلسلة من التمارين المنتظمة والسهلة، في إطار برنامج متوازنة للعودة التدريجية إلى أحسن حال. وبذلك تتشنج العضلات من الجلسة الأولى، الأمر الذي يحمل على التراجع.

ويجب أن يستند اختيار الرياضة إلى الشروط العملية (الزمن والمكان والسفر الخ . . .) وإلى معرفة الذات بالدرجة الأولى أي معرفة الإمكانات والرغبات ونوع الشخصية. اذ يحتاج كل نوع من انواع الرياضية إلى اربع وظائف، قد تتوفر أولاً هي: الحركة والقوة والتحمل والروح الأجتماعية. ويمكن تقوية المجالات التي نصلح لها، أو معالجة نقاط الضعف، أو النزول عند الرغبة في ممارسة الرياضة التي يمارسها الصديق. المهم أن يكون الزمن المخصص للرياضة فرصة للارتخاء، ولإزالة الكبت، وللشعور بالسعادة.

النصيحة ٩٧:

قياس النبض: اختبار ممتاز

إن رقابة النبض هامة عند البدء بنشاط جسمي، وكذلك إعادة قياسه بعد فترة راحة طويلة، لأن القوة العضلية تكون غالباً أعلى من إمكانات القلب والرئتين.

ولا يوجد افضل من أختبار النبض. وقياس النبض عملية سريعة وبسيطة ترشد إلى نوعية الجهد الذي يخضع له القلب. وبدون هذه الرقابة تفقدين قوامك تدريجاً.

فقيسي إذاً، نبضيك قبل المباشرة بالتمرين. إذ يكون الجسم صدئاً عند العودة الى ممارسة الرياضة. ولمعرفة ايقاع الجهد الذي لا يجوز تجاوزه خلال الأسبوع الأول، يجب إضافة التعويق (٤٠) الى عمرك، وطرح الناتج من ٢٠٠ فإذا تجاوز النبض النتيجة التي حصلت عليها، وجب التخفيف من حدة التمرين. أما إذا كان على العكس أدنى من ذلك، وجب زيادة الجهد حتى الحصول على الرقم الصحيح.

وينخفض النبض، خلال أشهر التدريب، عند الراحة بصورة ملحوظة. وهذه نقطة علّام ممتازة لقياس التقدم الناتج. وكلما تقدمت في التدريب، يمكنك تخفيض التعويق من ٤٠ إلى ٣٩ ثم ٣٨ الخ. . .) ويمكن حذف التعويق حتى سن الثلاثين إذا كنت بأحسن حال.

وهو ما بين الثلاثين والأربعين خمسة، أما ما بين ٤٥ ـ ٥٠ عاماً فلا يجوز أن ينخفض عن (١٥). وفي بعد الخمسين أن ينخفض عن عشرين. وبذلك يمكن تفادي بعض الحوادث القلبية، وعدم الفرض على القلب، إلا ما يمكنه أن يعطي.

النصيحة ٩٨:

النشاط الجسمي اليومي

لا يُعفي تخصيص عدة ساعات في الأسبوع للجسد، من خلال جلسات تدريب منتظم، من مراقبة طريقة الجلوس، والانحناء مثلاً. فالأوضاع الجسمية السيئة (كالجلوس لعدة ساعات مثلاً)، والصدمات الصغيرة التي تتراكم خلال اليوم (كالقفز المفاجىء من السرير، والوجبات التي يتم ابتلاعها بسرعة، العمل السريع الصاد للتنفس، دونما شعور الخ. . .). هي عذابات مفروضة على الجسم تؤدي الى إتخاذ

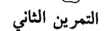
تعويضات عنها بممارسة أحد أنواع الرياضة. من هنا تنشأ آلآم العداء العرضي، وآلام الظهر عن لاعب كرة المضرب يوم الأحد فقط.

وعلى العموم لا يجوز تفادي بذل الجهد، بتخصيص بعض الدقائق يومياً أو اسبوعياً للتمرين، إذا كان الوقت يعوزنا. ويعطي الدكتور مورهاوس استاذ فيزيولوجيا التدريب بجامعة لوس انجلوس النصائح التالية: «لا تضطجع عندما يمكنك الجلوس، ولا تجلس عندما يمكنك الوقوف، ولا تقف جامداً عندما يمكنك السير».

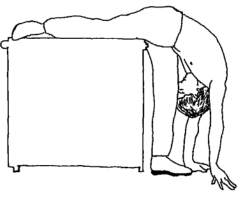
التمرين الأول:

ضعي كتاباً على رأسك وثبتي نظرك على نقطة تتجهين نحوها.

حاولي أن ترسمي طريقاً يضطرك للأنحناء، وللدوران، وللصعود على كرسي... دون سقوط الكتاب ويهدف هذا التمرين تحسين حمل الرأس وتصحيح الوضعيات السيئة.



التمرين الثاني

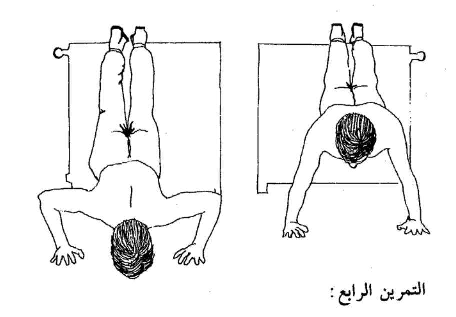


ضعي ساقك ممدودة على الطاولة، واتركي الساق الأخرى ممدودة عمودياً على الأرض. حاولي أن تمسّي ركبتك بالجبين. ويهدف هذا التمرين الى مرونة عضلات مفاصل الردفين. نفذي ٣ مجموعات من عشرين.



التمرين الثالث:

رفع الساق جانبياً على الطاولة. ثم ثني الفخذ الآخر حتى الشعور بالشد داخلهما. نفذي ٣ مجموعات من ثلاثين.



التمرين الرابع:

بالاستناد على الإيدي، ثبتي الظهر ومنطقة الكليتين، ثم نفذي ثني الذراعين والعودة. ويهدف هذا التمرين إلى تقوية الصدر والمنطقة الخلفية للذراعين. نفذي ٣ مجموعات من ١٠ ثنيات.

التمرين الخامس:

الجلوس على الأرض، القدمان مثبتتان واليدان خلف الرقبة. ثني القدمين. ثبتي العمود الفقري على الأرض تدريجاً ثم رفع مع لمس الركبة اليمنى بالكوع اليسرى، ثم الركبة اليسرى بالكوع اليمنى ثم التمدد على الأرض.

التمرين السادس:

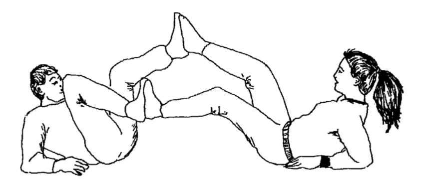


ثبت رجلي زميلتك الممدوة على البطن، الجذع في الهواء. اليدان خلف الرقبة.

ثني الجذع ورفعه.

يهدف هذا التمرين إلى تعضيل المنطقة الظهرية

نفذي ٣ مجموعات من ثلاثين.



التمرين السابع:

بالاستناد على الكوعين أمام زميل ضعي الرجلين على الرجلين، ثم حركيهما وكأنك على دراجة. ويوفر هذا التمرين تقوية البطن.

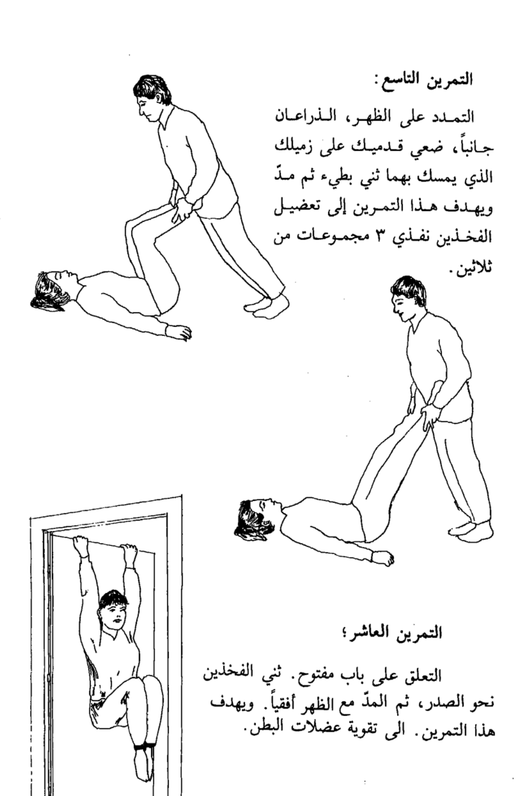


التمرين الثامن:

العصا خلف الظهر نفذي دوراناً للخصر مع تثبيت الفخذين والنظر إلى الأمام ويهدف هذا التمرين إلى تنحيف الخصر.
نفذي ٣ مجموعات من ثلاثين.

التمرين التاسع :

التمـدد على الظهـر، الـذراعـان جـانباً، ضعي قـدميـك على زميلك الذي يمسك بهما ثني بطيء ثم مـدّ ويهـدف هـذا التمـرين إلى تعضيـل الفخـذين نفـذي ٣ مجمـوعـات من ثلاثين.



التمرين العاشر؛

التعلق على باب مفتوح. ثني الفخذين نحو الصدر، ثم المدّ مع الظهر أفقياً. ويهدف هذا التمرين. الى تقوية عضلات البطن.

النصيحة ٩٩:

فكري بالتنفس

إن مراقبة التنفس هي الزاوية التي يمكن منها تعويد الجسم بصورة شعورية. فالعلامة بين التنفس وبين الجهاز العصبي علامة مباشرة. وهي تؤثر على بعض أضطرابات القلب التي احدث خلال جهد كثيف، كالارتعاشات، والنبض السريع جداً، والدوران. فإذا حدث اضطرابات في القلب، فإن التوقف مدة ١٠ ثواني بين الشهيق العميق والزفير، يمكن أن يكبح الإنزعاج.

وتوفر الممارسة المعتدلة والمنتظمة للتمارين التنفسية حداً بالاكسجين أفضل للمراكز العصبية وتجعل كل حالات القلق والصداع والتعب الجسمي والنفس الناتجة عن الحياة اليومية تتحسن تحسناً كبيراً.

النصيحة ١٠٠:

الإحماء

إنه هام جداً، لأنه يهيىء البدن بلطف عن طريق تمرينات تليين مناسبة إلى القيام بجهود أكبر.

فبإثارة دورة الجهاز التاجي، يعد القلب ليتلقى كمية كافية من الدم والأكسجين، تساعد على القيام بجهود حقيقية تالية وهو بالإضافة إلى ذلك يقوي المفاصل الرئيسة، لتفادي الحوادث. وتكتسب. العضلات بفضله مرونة، بالقوة والمقاومة. ولذلك فهو يقلل من اخطار التلف في القلب والعضلات، ويساعد على تحسين الإداء.

النصيحة ١٠١

التشنجات

إنها تقلصات لا إرادية مؤلمة ودائمة لألياف احدى العضلات. ويمكن ان تستمر من عدة دقائق إلى عدة ساعات. ويشكر منها البطل ومن لا يمارس الرياضة.

ولا زال سببها الحقيقي مجهولاً. وهي تحدث خلال الجهد، وأحياناً خلال النوم. من اسبابها المحتملة:

● النقص في المعادن، يمكن تعويضه إذا تناولنا كميات كافية من الخضار الناضجة والنيئة، والفواكه. فإذا استمرت التشنجات رغم ذلك، وجب مراجعة الطبيب.

● التقلصات العضلية المتكررة التي توقف إمداد العضلات بالدم وتسبب التشنج.

● التعرض الكثير للهواء، الناتج عن تسارع التنفس دونما فائدة، والمانع لتمثل الكالسيوم.

تشنج ربلة الساق
تدريب للتخفيف منه

قفي أمام الجدار مستندة الى يديك والساعدان ممدودان، والقدمان على الأرض نحو الخلف، إدفعي لتمديد ساقيك.

النصيحة ١٠٢:

التيبسات

وهي تصيب عامة العضلات التي نستخدمها بصورة غير عادية: منتفخ الألياف العصبية، التي تخضع للجهد عند كل تقلص، وتصبح مؤلمة. وتظهر التيبسات بعد ٨ إلى ٢٤ ساعة من الجهد. فيجب إبطاء التدريب حينئذ لتزول بسرعة ولامكان العودة مجدداً الى التدريب الطبيعي. ويخفف بعض الأبطال من الألم باستخدام مرهم من خلاصة الغلطيرية. وأثرها مماثل لآثار الأسيبرين.

النصيحة ١٠٣:

تمزق العضل

ويظهر على شكل ألم حاد ومركز ودائم يسببه تمزق الألياف العضلية ناتج عن الجهد. وذلك لأن العضل قد خضع لشد أكبر مما يمكنه تحمله. وعموماً، كلما كان الألم أكبر، كان الجرح أهم. فيجب التوقف فوراً عن التدريب، وإلا لحق الألياف العطل، وتباعد الشفاء.

وينتج تمزق العضل:

● إذا كان الإحماء غير كاف، حيث تصبح العضلات معرضة له، لانها قاسية ومتقلصة.

● إذا فقد المرء المرونة، بعد الجهد والتدريب تقصر العضلات وتتعرض اكثر لخطر الانفصام، إذا لم يتم الأهتمام بمرونتها من قبل.

● عند الاستزادة من التدريب، لأن العضلات أكثر تعرضاً للجروح إذا لم تتركها ترتاح وتستعيض حالتها بعض مدة من العمل.

● في حالة عدم التوازن العضلي، إذ زوّدت كل عضلة بعضلة مقابلة توازن حركاتها. فإذا كان إحدى العضلات أقوى من الأخرى، أمكنها إلى الحاق الضرر بها.

● في حالة نقص المعادن الذي، يزيد من خطر حدوث الجرح العضلي.

● في حال سوء التكوين الذي يفرض جهوداً مضبنية للعضل.

إذا كانت طريقة التدريب سيئة، إذ بزيادة ضغط العمل، تزداد السرعة والمقاومة تدريجاً، وإلا كان الجهد العضلي كبيراً جداً.

فإذا حدث التمزق العضلي، وجب وضع الجليد على العضل وتضميده بقوة. ولكنه يصعب تسريع الشفاء، إذ لا يجوز استخدام الجليد والضماد أكثر من ٢٤ ساعة. فإذا آلم الجليد الجلد، ينبغي ايقاف استعماله. ويجب رفع العضو طالما كان العضل منتفخاً ويمكن تسخين العضل الجريح بعد ٤٨ ساعة من الانفصام، وهذا كفيل بتمديد الأوعية الدموية، وبزيادة الدم فتتحسن تروية الجزء الجريح بالدم.

النصيحة ١٠٤ :

ألم الأوتار العضلية

أنه التهاب يسبب ورماً في ألياف الوتر. وتوجد أنواع منه، بحسب الرياضة التي تتم ممارستها. كتورم المزمن بالنسبة للاعب كرة المضرب، وتورم الكتف عند السبّاح، وتورم الكعب عند العدّاء. ويكون الألم شديداً عند الاستيقاظ ويتناقص رويداً رويداً مع عمل الوتر فينبغي التوقف عن كل تمرين قاسٍ أو سريع، عندما يصبح الوتر مؤلماً، وبذلك حتى زواله. فيمكن للعدّاء ان يركض لمسافات قليلة، أو أن يركب الدراجة.

وبعد عدة أيام، ومع زوال الألم، يمكن إجراء تمرينات التليين بلطف خلال ثلاثين ثانية، شريطة ألا تكون سريعة أو قاسية.

النصيحة ١٠٥ :

العودة إلى التدريب

تختلف المدة، للعودة إلى التدريب بعد الإصابة بحادث، حسب أهمية الجرح وعن الفرد. إذا تميل العمليات الفيزيولوجية مع الزمن إلى التباطؤ، فيتباعد الشفاء. ولا يجوز العودة الى التدريب طالما كان الجرح مؤلماً حتى أثناء الراحة. ثم، عند زوالة في الراحة، يمكن العودة إلى التدريب تدريجاً وبلطف، بزيادة شدة العمل رويداً رويداً مع زوال الألم. فإذا عاد إلى الظهور، وجب الأقلال من الجهد مجدداً.

وتكفي فترة قصيرة من الراحة لفقدان الاستعداد القلب والأوعية. ولذلك يفضل التدريب على الحمامات الساخنة أو الراحة، مع وجوب اختيار التمرينات التي لا تتعلق بالجزء المجروح.

النصيحة ١٠٦ :

الدخان ومضاره

يظهر تحليل الدخان وجود أربعة عناصر، تختلف كميتها حسب نوع اللفائف وحسب درجة رطوبتها، وحسب تزودها بمصفاة، وحسب كيفية التدخين ولكل هذه العناصر تأثير مختلف على العضوية.

والنيكوتين أشد السموم بالنسبة الى الجملة العصبية. وتسبب كل نفثة دخان تشنجاً في الشرايين، أي تزايداً في أيقاع القلب (من ١٥ ـ ٢٥ نبضة في الدقيقة) وفي الضغط وفي تدفق القلب. كما يسبب النيكوتين تصلباً تدريجياً في جدران الشرايين وحدوث تصلب الشرايين.

ويعود إليه ٥٠٪ من حوادث السكتة القلبية.

وتهاجم المادة المهيجة الموجودة في الدخان الأغشية التنفسية، التي إذا ما التهبت، غلفت ذاتها بالافرازات، ولم تعد قادرة على القيام بوظيفتها في التصفية، وبذلك يصبح ولوج العناصر الجرثومية أكثر يسراً.

اما اكسيد الفحم الناتج عن الاحتراق الناقص للتبغ، فهو يؤثر على الكريات الحمراء ويخفف من تزود النسج بالاكسجين. فيعيش المدخن على ما يوازي «ارتفاع /٢٠٠٠/ م». فتتناقض امكانية التكيف مع الجهد.

ويمكن أن تصل كمية اكسيد الفحم ٢٠٪ عند كبار المدخنين.

ـ يهاجم القطران اغشية الجهاز التنفسي والهضمي. فيسبب ٥٠٪ من النزلات الصدرية الدائمة، و٩٠٪ من حالات سرطان الرئة.

أما الأمراض الناتجة عن التدخين، فهي تختلف حسب طريقة التدخين. فالأشخاص الذين يدخنون ٤ ـ ٥ غلايين أو ٢ ـ ٣ سيجار، دون ابتلاع الدخان يصابون بتشوهات محلية (الشفتان واللثة، والأسنان، واللسان، والفحم والحلق). وتشير الإحصاءات إلى الإصابة لسرطان الكلية عند مدخني السيجار. ويتعرض المدمنين على الغليون أو السيجار ألى سرطانات الشفتين واللسان، ويضرون أسنانهم. أما مدخنو اللفائف الذين لا يتعدون اللفائف العشر في اليوم، دون استنشاق الدخان فانهم يدخلون في هذه الزمرة أيضاً.

أما الأشخاص الذين يبتلعون الدخان، ويدخنون وسطياً عشرين لفافة في اليوم، فأنهم يتعرضون لحادث مرضي بعد ١٥ ـ ٢٠ سنة من البدء بالتدخين وتنشيط السرطانات خاصة ما بين ٤٥ ـ ٦٠ سنة. ويمكننا القول أن من يدخن ١٠ ـ ٢٠ لفافة في اليوم يعيش أقل ممن لا يدخن بمعدل ثمان سنوات.

النصيحة ١٠٧:

مضار التدخين

يصيب التدخين جهاز التنفس، والمسارات العليا لجهاز الهضم، وجهاز الدوران، وجهاز الأطراح جهاز التنفس: أنه أول ما يصاب بنوعين ممكنين من المرض.

ـ إفساد نسج المسارات التنفسية والإصابة بالتهاب الحلق الحاد، مع تغيّر الصوت، النزلات الشعبية والتهابات الرئة المزمنة، مع السعال الصباحي الدائم.

ـ سرطان الرئة، التي يتبع الخط البياني الصاعد مع تزايد الدخان، وهو نوع خطر، لأن تشخيصه متأخر وعلاجه صعب.

ـ المسارات الهضمية العليا: يؤدي التهاب البلعوم غالباً الى الإصابة بسرطان البلعون، المري وبسرطانات المعدة التي تكثر لدى كبار المدخنين.

ـ جهاز القلب والشرايين: تتضاعف الإصابة بالسكتة القلبية لدى المدخنين. فالدخان أثر سيء على التهاب الشرايين. أما الإصابة بالتهاب الشرايين. أما الإصابة بالتهاب الشرايين فيظهر باضطرابات البصر والسمع والشم والذوق.

ـ جهاز التبول: يعود السبب في الإصابة بسرطانات المثانة إلى التبغ.

وأخيراً يسبب التدخين تشوهات في الجلد كجفاف الجلد وظهور التجاعيد والجيوب تحت العيون، وإصابة الشعر ويعتبر كل ذلك سبباً في ظهور شيخوخة الوجه المبكرة.

النصيحة ١٠٨ :

قرار يصعب اتخاذه

• يصعب التوقف عن التدخين، لأن استخدام الدخان نوع من أنواع التعود السمي. ولذلك يجب ومهما كانت الطريقة المختارة، توفير الدامغ والبرهان على قوة الإرادة والسيطرة على الذات

ولا يجوز استسهال الصعوبة. فينصح إذاً توفير إرادة بالامتناع عن التدخين قبل اسبوعين من المباشرة به حقاً.

واستخدام طريقة الايحاء بتكرار العبارة التالية قبل النوم «الأقلاع عن التدخين نافع». إذ يساعد كل شكل من أشكال الأيحاء الذاتي في ذلك

ومن الهام تحديد الأسباب الداعية للتدخين بدقة، الأمر الذي يساعد في ايجاد ما يعرّض عن التدخين.

ويجب اختيار الوقت المناسب للاقلاع عن التدخين بعناية. وتعتبر فترة العطلة فترة مثالية لذلك: إذ أن الأنتباه منصرف إلى أمور أخرى، كالراحة.

ويفضل بالمقابل عدم التوقف في فترة الصدمات والإنهاك، لأن ذلك يزيد من حدة الحالة النفسية. ولا يجوز الفشل في تنفيذ القرار.

النصيحة ١٠٩ :

مرحلة صعبة.

يجب مجابهة مجموعة من الأعراض المزعجة والطبيعية مدة شهر

أو شهرين: اتجافات تعرق، قلق، تهيج، ارق خفيف، زيادة في الشهيق وفي الوزن. ولذلك فمن الأفضل إخبار الآخرين بالقرار المتخذ، وبنتائجه المحتملة. إذ تصبح العودة أصعب ويمتنع الآخرون عن كل تشجيع على التدخين. وتفرض بعض قواعد الصحة الأولية خلال الاسابيع الأولى للاقلاع عن التدخين: وكممارسة بعض التمرينات التنفسية، والامتناع عن المنبهات (قهوة، شاي، كحول الخ...) شرب الماء بكثرة، لغسل العضوية (اسرع الى ابتلاع كوب من الماء كلما شعرت بالرغبة في التدخين)، وتناول الفيتامين (ث) لمساعدة العضوية في التخلص من السموم.

وعلى الرغم من أن التجربة قد أثبتت أن من الأسهل التوقف دفعة واحدة ونهائياً، يفضل البعض الاقلاع تدريجاً عن التدخين ويمكن تخطيط دقيق للسلوك اليومي من ذلك. ولكن من مساوىء هذه الطريقة انها تمد من زمن إمكان الإغراء، ومن التوتر لمدة عدة أسابيع، تاركة «الأذن بالتدخين وارداً. ولذلك فان فعاليتها خاضعة للشكوك.

النصيحة ١١٠:

الوخز بالابر ووخز الأذن

تتقارب نسبة نجاح هاتين الطريقتين من بعضها: ٥٠٪ من المدخنين يقلعون، عنه. ويخفف ٢٥٪ من كمية دخانهم، أما ٢٥٪ المتبقون فيتابعون التدخين كالسابق.

- الوخز بالأبر عبارة عن وضع ابر فضية دقيقة في نقاط محددة من الجسم، وتركها مدة عشرين الى اربعين دقيقة في الجلسة، بمعدل اربع

الى خمس جلسات. وتقترن هذه الطريقة ـ غير المؤلمة علمياً ـ بمعالجة تجانسية، وهي المستخدمة في الفحوص المضادة للتدخين في المستشفيات. ويستند وخز الأذن على المبدأ ذاته وهي تفضل النقاط المختارة على الأذن التي تكثر فيها الأعصاب. وبموجب هذه الطريقة، يوضع خيط على الأذن ليصل بين نقطتين محدوتين بدقة. ويجعل، هذا التأثير على بعض المراكز العصبية، مذاق اللفافة يتغير وتقضي على الرغبة فيها ويحافظ المدخن على الخيط مدة ثلاث الى أربعة أسابيع.

النصيحة ١١١:

مخطط الأيام الخمسة

إنه عبارة علاج نفسي جمالي. ويقود طبيب وأخصائي نفسي، خلال خمس جلسات مسائية، تدوم كل واحدة منها ساعة ونصف الى ساعتين، الأجتماع فيوفران المعلومات، بواسطة الأفلام والأرقام، عن أخطار التدخين. ثم يقدمان في الوقت ذاته النصائح المتعلقة بالتغذية والتنفس، ويقترحان طرقاً مختلفة لمساندة الشخص في قراره بالأقلاع عن التدخين.

ويساعد وجود الزمرة في إرساء العلاقات بين افرادها وبين مدخنين سابقين يدليان بصعوباتهم وبانتصارهم. ويزود كل مشارك بكراس يبرزه عند الحضور، يسجل عليه الأعراض والقرارات المتخذة. أو مميزات هذه الطريقة فهي العمل الجماعي والاتصالات والمبادلات، ودعم الزمرة، وقد وضعت لمساندة الأشخاص الذين يخشون من الاقلاع عن التدخين بدون مساعدة.

النصيحة ١١٢:

أين تصنفين نفسك؟

السبب	السلوك	نعم	لا	لعدم التدخين
الإثارة (١٠٪ من المدخنات)	أدخن لمتابعة العمل. أدخن لأشجع نفسي. أدخن للتأثير على الآخرين			النشاط الجسمي، الرياضة، تمضية الوقت
لذة الحركة (٢٠٪ من المدخنات)	يلذّ لي إشعال لفافة ووضعها بين أصابعي. تبدأ لذة التدخين مع حركاتي في اشعال السيجارة. يلذ لي النظر الى الدخان وأشكاله			إشغال اليدين، إجراء تصليحات
الاسترخاء (١٥٪ من المدخنات)	نفث السيجارة مريح أجد كثيراً من الملذات في التدخين. أدخن حتى عندما أكون مسترخياً			يكون التراخي أكبر عند الاقلاع عن التدخين
القلق (٣٠٪ من المدخنات)	أشعل سيجارة كلما كنت مهمومة. أدخن كلما كنت في وضع سيء، أو مزعوجة. أدخن عندما أكون حزينة، للنسيان			التنفس ٣ ـ ٤ مرات بهدوء وعمق عند الشعور بالحاجة الابتعاد عن الارهاق
حاجة مطلقة (٢٥٪ من المدخنات)	عندما تعوزني السيجارة اسرع للشراء لا استطيع المشاركة إذا لم أدخن. اشعر بالحاجة الى الحركة عندما لا أدخن.			الأكثار من التدخين خلال أيام، الأمر الذي يولد القرف للإشباع

عادة مكتسبة (١٠٪ من المدخنات)	أدخن آلياً بدون تفكير أشعل سيجارة دون التأكد من أن في المنفضة أخرى يحدث أن تكون سيجارة في فمي، دون شعور مني بها.		بصورة أساليب تجبر على التفكير عند الرغبة في التدخين : لا وجود للكبريت معي، وضع قطعة مقوى في الجيب سجلت عليها: قررت الاقلاع عن التدخين الخ . . .

النصيحة ١١٣:

ممنوع التدخين

في الأماكن العامة: المدارس والثانويات والأماكن التي يرتادها الطلبة، أماكن قضاء أوقات الفراغ والأعطال لمن هم دون ١٦ سنة، والأماكن التي تبيع المواد الغذائية، في المؤسسات الصحية والعلاجية العامة وبخاصة.

● في وسائل النقل العامة: المصاعدة، باصات المدارس، الباصات العامة، قصار الأنفاق، القطارات الطائرات، البواخر، حيث يجب تخصيص نصف المقاعد على الأقل لغير المدخنين

النصيحة ١١٤:

الصدمات والتوترات

تستجيب العضوية لكل تغير في الحياة اليومية، وينشأ عن ذلك تعديل في السلوك. فقد يولّد نبأ ممتاز الضحك من شدة الفرح، والبكاء من شدة الانفعال. ويولد حادث عدواني آلية دفاع أو هرب. وهكذا ينتج عن الاثار الخارجية، فعل. وهذه آلية حيوية ولكن تحدث الصدمة عندما لا تستطيع العضوية مجابهة العدوان، وعندما تصبح استجابات الفرد مبالغاً فيها، وغير متكيفة، ومولدة للاضطرابات الجسمية والنفسية.

إن عدوانات الحياة الحديثة (إيقاع النقل، والحياة الخاملة في المكتب، الخ...) عوامل مولدة للصدمات. ونسمّي حالة الصدمة أو التوتر الظواهر المختلفة الفيزيولوجية والنفسية الناتجة عن استجابة غير مناسبة وينتج عنها الشعور بالتعب والانهاك، وبالممل والتوتر العصبى.

النصيحة ١١٥ :

نتائج التوتر والصدمة

إذا لم يتمكن الجسم من أشباع حاجة طبيعية متراكمة، عن طريق عمل أو نضال مناسب، كما في الصدمة، فإنه ينشأ عن ذلك اضطراب في التوازن وتغيرات فيزيولوجية، منها:

ـ بقاء نسبة عالية من الهرمونات في الدم، الأمر الذي يؤثر على الصحة.

ـ ارتفاع الضغط، وهو ضار في المدى البعيد وخطر، إذ يولد امراض الأوعية الدموية.

قد يولد تخثر الدم لوجود هرمونات الإنذار باستمرار فيه، الجلطة الدموية، والسكتات القلبية والعصبية.

ـ تسارع القلب الدائم، يتعب القلب، وحاصة عند المسنين المصابين بتصلب الشرايين.

ـ قرحة المعدة الاثني عشري، المرتبطة ايضاً بالصدمة والتوتر. وتتولد، من هذا التراكم من التوترات، أعراض تتزايد خطورتها في الأربعين. ويقدر البعض أي عدداً من الأمراض الدارجة المسببة عن نقص التكيف، تعود الى الصدمات، لا إلى الحوادث الناتجة من الجراثيم والعوامل الخارجية الأخرى.

النصيحة ١١٦ :

علاج الصدمة

الصدمات هي الحياة، ولا يمكن تفادي الحوادث التي تكتنف

الحياة والتي تشكل عوامل لحدوث الصدمات. ولذلك فأنه لا يمكن استبعاد الصدمات، ولكن يمكن، بسبب آثارها، الانتصار عليها. يستجيب كل فرد بطريقته الخاصة بها. ومن الهام معرفة المرء لعتبة مقاومته للصدمات وبالتالي، فأن القدرة على التكيف هي «رأسمال طاقتنا» على تجاوزها. فإذا هدرناه، فقدنا الوسائل الطبيعية للدفاع عن الذات، وشخنا قبل أجلنا.

ويجمع الأخصائيون على ضرورة «الاسترخاء» الذي يساعدنا في تعديل استجاباتنا للعدوان الخارجي، وفي الهرب، لأجل محدود على الأقل، العوامل المولدة للصدمات. وثمة طرايق متعددة للتدريب على ذلك، منها اليوغا، والتأمل المتعالي على كل فرد اختيار ما يناسبه منها وعلى العكس، تترابط عن البعض الميل إلى الخطر بمقاومة الصدمات. وقد يكون العلاج الناجح بالنسبة، إلى هؤلاء الفضال النشط ضدها. والرياضة ممتازة في هذا المجال، لأنه يساعد على التعبير عن الحاجة إلى النشاط والعنف، وعلى صرف الطاقة الفائضة دون القضاء على مصدرها وعلى إشباع الغرائز العدوانية دون خطر على الآخرين.

وأخيراً، فإن بعض الأدوية، «كعيادات بيتاً» تغلق على مستوى الخلايا تقبل الجسم للادرينالين، تلك المادة الهامة في الصدمات ويمنع هذا الدواء ظهور الاضطرابات المختلفة المرتبطة بالصدمات ولكنه لا زالت تحت التجربة، بعيداً بعيداً الآن عن الآستخدام في هذا المجال، اما في استعماله فهو محصور بعلاج بامراض القلب.

النصيحة ١١٧:

الصدمات والتقلصات

يمكن الربط بين الصدمات والتقلصات التي تعتبر أيضاً مرضاً

وظيفياً حديثاً. وبالفعل فإن لدى الأشخاص المعرضيين للتقلصات بحكم طبيعة تكوينهم استعداد للصدمات بصورة خاصة. أما اعراض حالة الصدمة فهي عامة و مشتركة مع أعراض التقلص: كالتعب الجنسي والتكسّر والآلام العامة، وقلة الصبر، والتهيج والعصبية، والتشنج مع الارتجاف.

النصيحة ١١٨:

فوائد الماء، والمياه المعدنية

لا زالت فوائد العلاج بالمياه المعدنية غير معروفة، وقد استخدم في ايطاليا والمانيا والاتحاد السوفياتي، فأعطه نتائج ممتازة، سواءً في الوقاية أو في العلاج. ولا تقتصر فوائد هذه المعالجة على المفعول العلاجي للمياه المعدنية المختلفة، على الشرب أو الحمام، ولكنه يتعدى ذلك ءلى إتاحة تغيير الهواء والمناخ، وإلى تغيير طريقة المعيشة وأسلوب التغذية.

ويوجد محطات للمياه المعدنية في العالم تساعد في شفاء الأمراض المختلفة في مناخات متنوعة ويعتبر بعضها مراكز للعناية، مزودة بكل ما يلزم، وسائل التدليك، وإعادة التعليم إثر بعض الإصابات الخاصة. أما موسم المياه فهو ما بين منتصف ابريل نيسان ونهاية سيتمبر أيلول. وثمة بعض المحطات تعمل طيلة السنة لتوفر المناخ المناسب فيها.

أما مدة العلاج فهو ثلاثة أسابيع يمكن أن تتجدد كل عام لثلاث سنوات متتالية. ويعود تقدير ذلك الى الطبيب المعالج، الذي يساعد في إختيار المحطة المناسبة لنوع المرض.

أما محطات المياه المعدنية فهي عموماً مراكز صغيرة، لا تقبل إلا

عدداً ضئيلاً من النزلاء. فيجب إجراء الحجز منذ شهر نيابر كانون الثاني.

وتعالج تلك المحطات بعض الأمراض المستعصية وتفيد النقاهة والاشخاص الذين لا يتحملون العلاج بالأدوية.

العلاج بالبحر

يستخدم هذا العلاج الطبي ماء البحر ومشتقاته (كالرمال والطين البحري والأعشاب) داخلياً (بالمنقوعات والاستنشاق والبزر) أو خارجياً بالاستحمام ويوفر العناية الأطباء المختصين. وتختلف الطرق باختلاف الأمراض: من رشّ، إلى حمامات باردة أو ساخنة إلى تدليك تحت الماء، إلى إعادة التعليم في القاعات، أو المسابح التي تستخدم ماء البحر، الخ... وتتضافر هنا منافع ماء البحر مع منافع التعرض للشمس والهواء المنعش المعتدل.

وينصح بهذه الوسيلة للعلاج في الحالات التالية:

- في حالات الروماتزم. والرْئَية.
- في علاج آثار سل العظام والمفاصل والشلل.
- في تدارك آثار الحوادث: من كسور وغيرها.
- في علاج تأخر النمو والوضع القائم للفقرات.
- في علاج الأمراض الاستقلابية كالسمنة مثلاً.
- في علاج الأمراض التنفسية من أصل تحسسي: كالربو المزمن
- في علاج أمراض العقم.

في علاج الأعصاب، كالانهاك العقلي أو العضلي، والأضطرابات الناتجة عن عدم التوازن الجسمي النفسي، وفي الوهن العصبي.

ومع ذلك، فإنه ينبغي أخذ موانع الاستعمال بعين الاعتبار: كالامراض السارية والقلبية والكلوية، والتهابات الجلد والأمراض الحادة الأخرى.

النصيحة ١١٩:

الاجراءات اللازمة

يعتبر الطبيب الحكم الوحيد في نجاعه العلاج. فهو الذي ينصحك بنوع المناخ الذي يلائم مزاجك فإذا كنت تفضلين مناخاً مهدئاً، اختاري مركزاً على شاطىء البحر الابيض المتوسط. أما المراكز الواقعة على الأطلسي فمناخها مقوي ومنشط. ويمتد العلاج من ١٨ ـ ٢١ يوماً وينصح بعض الأطباء بإجراء استطبابين في السنة، مدة كل منهما عشرة أيام، لا باستطباب واحد يمتد على ثلاثة أسابيع وأنتبهي إلى إجراءات التأمين، إذا كنت مشتركة في التأمينات.

النصحية ١٢٠:

الفحوص الطبية الوقائية

لا يبرهن انعدام المرض بالضرورة عن توفر الصحة الجيدة فلقد دلت الدراسات الوقائية الطبية على أن المظاهر غالباً ما تكون خداعة: إذ يمكن أن تكون صحتنا جيدة، مع وجود بعض الأمراض الكامنة فينا. وبالفعل، قد تتوفر بعض عوامل الخطر بحالة «صمت»، مجهولة من قبلنا، لا تكشف عنها وتصححها إلا الفحوص الوقائية. وبالمقابل قد يتكشف المرض بشراسة تجعله عصياً على العلاج.

ومن ناحية أخرى، إذ تزود المرء «بروح الوقاية، فإنه يفهم بسرعة أن الصحة التي هي عموماً عكس المرض، هي وسيلة للحفاظ على موقف أكثر أيجابية وفعالية تجاه الحياة هذا الموقف من الجهاز الطبي أقل سلبية لأن يشير إلى أننا أخذنا ذاتنا على عاتقنا، واكتشفنا فينا أمكانيات جديدة. ويصبح الحوار مع الطبيب ممكناً، الأمر الذي يجعل عمله سهلاً.

ويهدف كل إجراء وقائي إذاً الى توفير الصحة بصورة مؤكدة، أكثر مما توفرها مراجعة الطبيب المرجأة، حين يكون المرض قد استشرى. ولذلك، فمن المفيد التساؤل «هل سأعرض ذاتي على الفحص بانتظام في غياب الاضطرابات»؟ إذا كان الجواب بالايجاب وجب التأكد من عدم إهمال بعض الفحوص «ألا أهمل أحد الفحص إرادياً لأنني أجده مزعجاً»؟ ولكن ماذا يمثل هذا الازعاج الذي قد يسببه الفحص تجاه الصعوبات والآلام التي يولدها المرض المكتشف في مرحلة متأخرة؟

ويترافق رفض الفحص أحياناً مع الخوف من أكتشاف الطبيب لبعض الخلل. ولكن ماذا عن الارتياح الناتج عن عدم اكتشاف شيء! وحتى إذا اكتشف المرض في ولادته، كم يكون فرحنا عظيماً، لأننا كن حذرين!

فقد يضبط الطبيب خلال الزيارة، بعض المؤشرات المشتبه فيها، والتي تحتاج الى تحريات معقمة. وفي هذه الحالة، نفضل، بعد أن استحوذ منا الخوف، ألا نعود للمراجعة. لكن الخوف لا يجديه لأنه يبالغ غالباً في الأحداث. ولذلك ينصح على الأقل بمراجعة طبيب نحترمه ونثق فيه: فهو العالم بكيفية تهدئتنا بشروحه وتوجيهاته.

وأخيراً، فنحن بصحة ممتازة، والعائلة كذلك. وأحد أجدادنا قد توفي في التسعين من العمر ولم يحتج الى مراجعة الطبيب أبداً. لن يحدث شيء... شريطة أن نمارس الرياضة، ونتغذى جيداً. نعم.

ولكن هناك «الشواذ الذي يؤكد القاعدة»، فقد يكون الجد قد عاش عيشة صحية، والتغذية في زمنه كانت طبيعية، كما كان ايقاع الحياة كان أقل تعريضاً للصدمات فكونك في صحة جيدة، وتعرضين نفسك للفحص، ضمانة لأن تشعري أنك مرتاحة تماماً في جلدك.

النصحية ١٢١:

للوقاية

الفحوص	
الفحوص الاجبارية	فحص قبل الزواج فحص قبل الولادة فحص بعد الولادة طب العمل مراقبة الطفل قبل سن المدرسة زيارات طبية مدرسية المراقبة الطبية للطالب
الفحوص الاختيارية	الفحص العام الزمرة الدموية الفحص النسائي فحص الاسنان

النصيحة ١٢٢:

الفحص الطبي قبل الزواج

من الأوراق المطلوبة للزواج، الشهادة الطبية، التي لا يتجاوز تاريخها الشهرين، والتي تثبت أن صاحب العلاقة قد شوهد من قبل طبيب ما. ويهدف الفحص، الذي يخضع له الخطبيان قبل إعلان

زواجهما المدني أو الديني الى الكشف عن كل مريض خطير أو ساري، عن أي اضطراب يمكن ان ينتقل وراثياً. فإذا اكتشف الطبيب أي مرض، لا يجوز أن ينبىء به إلا صاحب العلاقة تاركاً إليه حزبه إعلام الطرف الآخر أو عدم إعلامه. ويمنح الطبيب، بعد هذه الزيارة، شهادة طبية تثبت حدوث الفحص الطبي. ولا تثبت عليها أية معلومات عن نتائج الفحوص الجارية أو عن أية ملاحظة قام بها الطبيب.

ولا تمنح هذه الشهادة إلا بعد.

- فحص للكشف عن مرض الزهري (لا يتعدى تاريخة الأشهر الثلاثة).

- فحص المرأة التي يتجاوز عمرها الخمسين للكشف عن الإصابة بالحميراء، وعن زمرتها الدموية.

فحص الدم لزوجي المستقبل.

النصيحة ١٢٣ :

الفحص الطبي قبل الولادة

على كل امرأة حامل أن تخضع الفحوص الطبية، خلال حملها. وعددها قانوناً أربعة. وهي تهدف إلى مراقبة الأم وطفلها طبياً.

● يجري الفحص الأول قبل الشهر الثالث، من قبل طبيب تختاره الحامل. ويشمل فحص نسائي وفحص عام، وفحص الدم والحميراء والمناعة ضد تسمم البلازما. ويساعد في تقدير تطور الحمل، وتحديد تاريخ الوضع، وإجراء بعض الملاحظات الطبية الخاصة، إذا احتاج الأمر.

● أما الفحص الثاني فيجري في الشهر السادس، ويقتصر على

الفحص النسائي، ويمكن للقابلة أن تجربه.

● أما الفحص الثالث فيجري في النصف الأول من الشهر الثامن.

● أما الفحص الأخير فيجري في النصف الأول من الشهر التاسع، في دار التوليد الذي ستضع الحامل فيه.

النصيحة ١٢٤:

الفحص الطبي بعد الولادة

الفحص العام العيادي والنسائي إلزامي خلال الشهر الثاني للوضع. وهذا لا يمنع إجراء بعض فحوص الأخرى الأختيارية.

فبعد زيارة دار التوليد، تمنحين كراساً للحمل يشير إلى تواريخ الفحص الطبية الإلزامية خلال الحمل وبعد الوضع.

النصيحة ١٢٥:

الرقابة الطبية في إطار العمل

على كل مستخدم تنظيم رقابة المأجورية مهما بلغ عددهم.

وتحدد الزيارة الطبية، التي تجري بعد فترة التجريب، قدرة المأجور على العمل الذي يريد مزاولته، وتوجيهه في الحالة العكسية إلى العمل الذي يناسبه، وتحديد الأعمال التي ينبغي الأمتناع عن مزاولتها. كما تهدف الزيارة الكشف عن كل مرض سار يمكن أن تنتقل عداوة إلى الآخرين.

ويتقيد الطبيب بالسرّية (ما ء دا في الإعلان الاجباري عن

الأمراض المهنية). وعليه أن يقدم للمستخدم بطاقة يشير إلى صالح أو «غير صالح» للعمل، دون ذكر الأسباب الطبية للنتيجة. ويحق لصاحب العلامة الحصول على بطاقة موجه إلى طبيبه المداوي، أو إلى طبيب المؤسسة الجديدة.

وتجري فحوص طبية لجميع المستخدمين مرة في السنة. أما الذين لم يبلغوا الثامنة عشر عاماً، والذين يقومون بأعمال خطرة، والحاملات، وامهات الاطفال الذين لم يبلغوا الثانية من العمر، والمعوقون، فهم يخضعون لفحوص يحدد عددها الطبيب المعالج.

ويقدر بعد تغيب مرضي لأكثر من ثلاثة أسابيع، أو بعد الوضع، العلاقات التي يمكن أن تربط شروط العمل بأسباب المرض، والقدرة على العودة إلى العمل.

كما يمكن أن تجري بعض الفحوص الأختيارية في حالات محددة من أجل:

- ممارسة بعض المهن (سائق شاحنة، سائق عمومي، سائق تاكسي، الخ...).
- للحصول على التقاعد.
- للحصول على التأمين على الحياة.

النصيحة ١٢٦:

مراقبة الطفل حتى السادسة

تمنح الدولة عند التصريح بالولادة دفتراً صحياً تثبت عليه نتائج الفحص الطبية الوقائية الألزامية. كما تسجل تواريخ جميع اللقاحات الالزامية التي أجريت للطفل. ويقدم هذا الدفتر إلى الطبيب المعالج

عند أي فحص محتمل آخر.

ويفرض لمتابعة النمو الحركي النفسي للطفل، وحالته الصحية العامة، عدد من الفحوص الطبية. وهي تجري إما في مركز مختص، أو عند الطبيب المختار.

- كل شهر خلال العام الأول.
- كل شهرين خلال العام الثاني.
- كل ستة أشهر خلال السنوات الأربع التالية.

وتتيح هذه الفحوص تلقيح الطفل، وتساعد على اختيار التغذية المناسبة لحاجاته الخاصة.

النصيحة ١٢٧:

الرقابة الطبية في الوسط المدرسي

الزيارات الطبية الإلزامية عبارة عن كشوف كاملة (بول، طول، وزن نظر، سمع، الخ...) مجانية. تجري الزيارة الأولى قبل القبول في المدرسة الإبتدائية، كما تجري الفحوص الطبية الدورية خلال المرحلة.

وتتم الفحوص في المؤسسة التعليمية، من قبل طبيب الصحة المدرسية المكلف بإعلام الأسرة بالاضطرابات الممكنة: كاضطرابات النطق، أو النظر، الخ... ويكون الأهل بعدئذ هم المسئولين عن العلاج اللازم ويمكن للطبيب عند اكتشاف مرض سار، فصل المصاب، وكذلك فصل الأطفال الذين يعيشون في أسر مصابة.

النصيحة ١٢٨ :

إجراءات الفصل للإصابة بمرض سار

المرض	المريض	الأطفال من أسر مصابة
السعال الديكي	٣٠ يوماً من السعال الاول	
الخناق	٣٠ يوماً من اعلان الشفاء	ـ سبعة أيام إذا أشار التقرير الطبي إلا أن الطفل لا يحمل الجرثوم. ـ لا فصل عند التلقيح
الجرب	حتى الشفاء	
السحايا	١٥ يوماً من الشفاء	١٠ أيام من عزل المريض
اللوزات	حتى الشفاء	
شلل الأطفال	٣٠ يوماً بعد بدء المرض	ـ ١٥ يوماً بعد عزل المريض ـ لا فصل عند التلقيح
الحصبة	حتى الشفاء	
الحميراء	حتى الشفاء	
الحمى القرمزية	ـ ١٥ يوماً إذ توفر تقرير بالمعالجة بمضادات حيوية ـ ٤٠ يوماً عند انعدام العلاج	٧ أيام
الحمى التيفية	٢٠ يوماً من الشفاء	٢٠ يوماً من عزل المريض

جدري الماء	حتى الشفاء	
الجدري	٤٠ يوماً من بدء المرض	١٥ يوماً من عزل المريض

النصيحة ١٢٩ :

الرقابة الطبية للطالب.

يخضع كل طالب من طلاب المؤسسات التعليمية العليا إلى زيارة طبية إلزامية، تتكون من فحص عيادي ومن استجابة للقاح السل، ومن فحص شعاعي للرئتين.

النصيحة ١٣٠ :

الكشف العام

إنه وسيلة هامة للكشف، تتوفر لكل شخص يهتم بحالته الصحية. ويمكن اجراؤه كل خمس سنوات حتى الستين من العمر، وكل سنة بعدئذ.

يجري على دفعتين: ففي زيارة اولى ينظم ملف دقيق، انطلاقاً من الحوار عن السوابق الطبية. ثم يتم الكشف الطبي الوعائي (الضغط وتسجيل رسام القلب)، وتصوير شعاعي للرئتين وللعظام وللمفاصل، إذا كان الشخص مصاباً بالتهاب المفاصل.

وفي زيارة ثانية بعد ١٥ يوماً يجري جمع التقارير، وتفحصها من قبل الطبيب. فإذا تم الكشف عن أي خلل، ينصح الفرد بمراجعة طبيبه، أو أحد الاختصاصيين.

ويتعلق انتظام إجراء هذا الكشف بدرجة الارهاق اليومي، وبالعمر.

وتقتدي بعض العيادات الخاصة بالنظام الأمريكي الذي يُدخل المريض الى المشفى ليومين أو ثلاثة، لإجراء فحوص متعددة ومعمّقة.

النصيحة ١٣١:

الزمرة الدموية

من الحكمة تحديد الزمرة الدموية التي تنتسبين إليها، فيما إذا كنت لا زلت تجهلينها. فإذا حملت بطاقة رسمية تحمل أسمك وزمرتك الدموية، سهلت نقل الدم إليك، إذا أصابك حادث: فمن الضروري، في حال نقل الدم، أن يكون الدم من نفس الزمرة، وإلا تعرض المريض لخطر الموت. ويمكن الحصول على البطاقة المذكورة إذا انتسبت إلى حملة جمع الدم. وحينئذ يتم تسليمك إياها فوراً.

وثمة أربع زمر دموية (نظام O,B,A) تتميز بمولّداتها المضادة.

النصيحة ١٣٢:

الكشف المبكر عن السرطان

السرطان هو النمو الفوضوي المتواصل للخلايا التي تولد مع الزمن

تدرناً. (تدرن خبيث) غير قابل للتراجع.

وتحتاج الخلايا السرطانية الفوضوية، الأنسجة السليمة المجاورة لتشكل مستعمرة. ويتبع هذا السرطان الجديد عملية التكاثر ذاتها.

ويكون السرطان في البدء مرضاً محدوداً. ولذلك فمن الضروري معالجته، حين تكون المعالجة الموضعية كافية للشفاء. ولا يعني الإصابة بالسرطان الموت المحتم. فهو مرض وكباقي الأمراض يمكن في معظم الحالات الوقاية منه وشفاؤه. فقد توصلنا اليوم إلى شفاء ثمانية أنواع منه، كانت في الماضي عصيّة على الشفاء. ولذلك فان الكشف المبكر ضروري جداً.

أما الاعضاء التي يمكن وقايتها فهي عنق الرحم، والرئتان، والمسالك الهوائية العليا وجهاز الهضم والجلد.

والسرطانات التي يعطي المبكر منها أفضل النتائج في العلاج هي سرطان الثدي، وعنق الرحم والرحم، وجهاز الهضم.

النصيحة ١٣٣ :

أعراض الانذار في السرطان

ينبغي على العموم معالجة كل ضرر مزمن حتى يحصل الشفاء. فلا يجوز ترك المرض يستشري. وإننا لا نلح كما يجب عندما نقول إنه لكي يكون العلاج ناجحاً، يجب أن يكون الكشف عن السرطان مبكراً. ويمكن إجراء الفحوص بصورة دورية، أو إجراء زيادة سريعة إذ تبدّت بعض الأعراض: كنمو في الحجم أو تغير في اللون، أو كظهور كسل في الأمعاء أو غائط ميّال للسواد، بعد الأربعين، أو بحة الصوت مع

السعال، أو صعوبات مستمرة في البلع، أو عدم شفاء جرح أو تورم، أو تورم قاس ظاهر للمس في الثدي خاصة، أو نزيف غير طبيعي في فتحة من فتحات الجسم، أو الأستمرار في النزيف بعد انقطاع الحيض، في سن اليأس.

ولا تقتضي هذه الأعراض الأصابة بالسرطان بالضرورة، ولكنه يحسن معرفة معناها.

النصيحة ١٣٤:

إتباع النصائح الصحية

- أقلعي عن التدخين والكحول.
- لا تعرضي نفسك للشمس مدة طويلة، والتعرض لها تدريجاً.
- لا تكثري من الطعام ونوّعي فيه قدر الأمكان.
- حدّدي استهلاك للحوم والدهون الحيوانية.
- إحذري من تناول الملونات.
- اغسلي جيداً وقشري الفواكه والخضار.

النصيحة ١٣٥:

عوامل الخطر في سرطان الثدي

- سرطان في الثدي الآخر في الماضي.
- حوادث الثدي السرطاني في الأسرة.

ـ السن ما بين ٤٥ ـ ٦٠.

ـ حمل أول متأخر.

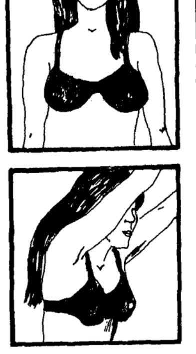
ـ عدم الحمل، أو الحمل القليل مع عدم الأرضاع،مراهقة مبكرة، سن يأس متأخر.

ـ وجود أكياس ليفية.

ـ ظهور سائل دموي مدر الحلمة، حتى ولو كان قديماً ولو تم شفاؤه.

ـ التعرض لأشعة بكثرة.



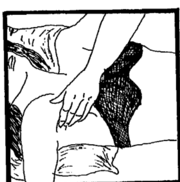


الفحص الذاتي للصدر. أمام المرآة لاحظي ثدييك: شكلهما، توازنهما، الحلمة بدون تقشر أو اكزيما. اضغطي بلطف على كل ثدي. لا يجوز أن يظهر أي سائل.

ارفعي ذراعيك والثني إلى الأمام، لا يجوز أن يبدي الثديان أنه سوء تكوين.



تمددي على السرير فوق وسادة، دلكي بحـركات دائـرية خفيفـة كل ثـدي بـاليـد المقــابلة. ثم حــاولي البحث عن عقــد محتملة تحت الأبطين.



تجري هذا الفحص مرة في الشهر بعد ٤ ـ ٥ أيام من نهاية الطمث.

النصيحة ١٣٦:

الفحص النسائي

يمكن ان تحمل الاعضاء التناسلية للمرأة الجراثيم، دون معرفة ذلك بالضرورة. وهذه الأعضاء معرضة للسرطان بصورة خاصة. ولذلك ينصح باجراء فحص منظم لها كل (١٨) شهراً ـ او كل عام بدءاً من سن الاربعين. ويتضمن ذلك:

ـ فحص حالة المهبل وعنق الرحم وإفرازه، فـإذا كان قيحياً مائلاً الى الصفار دل على وجود التهاب فيه.

ـ تلمس مهبلي للتأكد من سلامة المبيضين وعنق الرحم والرحم ذاته.

ـ فحص عيادي للثدي.

ـ فحص مجهري للخلايـا المهبلية بـالحك، للتـأكد من سـلامة وظيفة المبيضين. ويكشف ذلك عن احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم في بدئه، حين يسهل الشفاء.

وبالطبع يجب إجراء الفحص عند أي إشارة مريبة، كالحيض غير العادي، أو ذي المظهر المريب.

النصيحة ١٣٧:

فحص الاسنان

تتفادى زيارة طبيب الاسنان مرتين في العـام، دونما شعـور بأي ألم، حدوث العمليات المؤلمة ـ جسمياً ومـادياً. فـإذا لم يجد طبيب الاسنان ما يعالجه، أمكنه إزالة قلح الاسنان. ويتوضع القلح عليها رغم العناية بهـا بواسـطة الفرشـاة، ومن الضروري إزالتـه بصورة منتـظمة، وخاصة إذا كنا ندخن. وقد اثبتت الاحصاءات أن واحداً من اثنين يشكو من التسوس. ولذلك وجب التذكير بأن الاسنان غير المعتنى بها يمكن ان تسبب أمراضاً مختلفة.

ـ فالتهاب الجيوب المزمن قد يتسبب من الاسنان، إذا كان ثمة تجاوز بين البؤرة الانتانية للسن وبين الجيب.

ـ يمكن ان تتسرب الجراثيم من السن المنتن إلى الدورة الدموية، فتسبب مرض القلب او الكلية.

ـ ويمكن ان ينقـل اللعـاب تلك الجـراثيم الى انبـوب الهضم، لتحدث التهاب المعدة والامعاء.

ويجب استشارة طبيب الاسنان أيضاً في حالة رائحة الفم.

النصيحة ١٣٨ :

احذري من أمراض الاسنان والفم

يبدأ بعد سقوط الأسنان اللبنية ظهور التسنن الدائم في السنة السادسة، ليتم بعد بروز ٣٢ سناً، في الثامنة عشر. وهذه الأسنان نهائية: فيجب ان تدوم طيلة الحياة.

ماذا يهدد الاسنان؟

● **الصفيحة السنية**: إنها تجمع رواسب غذائية مجهرية والملايين من الجراثيم الملتصقة في ظاهر السن وعنقه. فكلما كانت الاسنان صقيلة، تعثر نمو الجراثيم عليها.

● **التسوس**: تولد الجراثيم المضافة الى السكريات الغذائية الحموض المسببة للتسوس وتهاجم الميناء ثم العاج، وأخيراً لب السن. ويشكل التسوس بؤرة انتانية.

● **القلح**: تتحول الصفيحة السنية، إذا لم تزل بانتظام إلى راسب كلسي اصفر، يلتصق بعنق الاسنان أولاً ثم بسطحها. وهو المسؤول الاول المسبب لمرض اللثة، التي تنتفخ، وتنزف لأول تماس. ويمكن ان يبلغ الانتان العظم الذي يتآكل، فتأخذ الاسنان بالاهتزاز وتسقط. ويختلف مقاومة الاسنان من فرد إلى آخر، وبحسب الحالة الصحية.

وللوقاية من امراض الاسنان واللثة، يجب السهر أولاً على التغذية.

- لبعض العناصر المعدنية دور هام: كالكالسيوم والمغنزيوم، والفلور، والفوسفور.

- تقوي بعض الأطعمة القاسية اللثة والأسنان.

- بعض الأطعمة ضار، وهي الاطعمة الرخوة واللاصقة

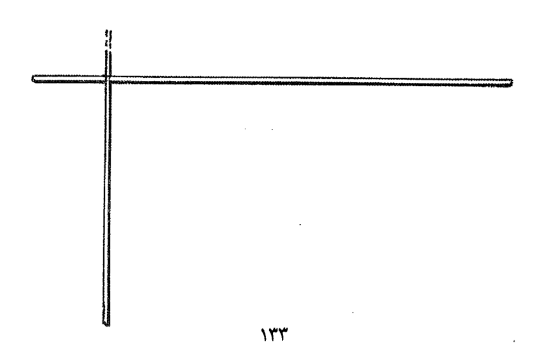
كالسكريات. انه لا يمكن الاستغناء عنها. ولكن حذار، لا تبالغي. احذري من السكر والمربى والسكاكر والكاتو والشوكولا، الخ... وخاصة عند المساء، إذ يخف غسل الاسنان باللعاب خلال الليل، فينفذ السكر إلى الفراغات بين الاسنان ويشكل بيئة صالحة جداً لتكاثر الجراثيم.

أما تنظيف الاسنان بالفرشاة، فهو عامل لا يمكن الاستغناء عنه لتأمين صحة سنية جيدة.

وأخيراً فإن الفلور، الموجود في بعض الاطعمة وفي الماء ـ ولكن بكميات غير كافية ـ يزيد من مقاومة الميناء. ويمكن تناوله:

ـ على شكل مضغوطات. ويكون فعالاً حينئذ عند تشكل السن. وينصح به للطفل منذ الولادة، وأيضاً بعد عدة سنوات من بروز آخر سن دائم.

ـ على شكل معجون أو محلول، في سن الرشد، وهذه الطريقة غير المؤلمة، فعالة أيضاً لدى الأطفال المصابين بتسوسات عديدة.



النصيحة ١٣٩

اللقاح ضد السل (B.C.G)

يوفر الـ (B.C.G.) او عصيات كالميت وغيرهما كلقاح مناعة ضد السل. فعلى الرغم من ان هذا المرض في تراجع منذ الفاتح من هذا القرن، فهو لا يزال منتشراً، بحيث يغدو اللقاح الزامياً. ويجب اذاً تلقيح الطفل بأسرع وقت ممكن: منذ الولادة او خلال الشهر الأول، ولكن قبل بلوغ السنة السادسة وعلى رياض الأطفال فرضه قبل إجراء التسجيل فيها.

ويمكن اجراء التقليح بثلاثة أشكال، يقابلها ثلاث لقاحات:

● عن طريق الفم: قليل الفعالية، وغير اقتصادي، ولذلك صرف النظر عنه عملياً اليوم.

● عن طريق خدش القسم الخارجي للذراع، في مكان التقاء الثلث الاعلى والثلث الاوسط منه. وهو يستخدم بصورة دارجة، لأنه عملي.

● عن طريق الزرق تحت الجلد، في الثلث الاوسط من القسم

الخارجي للذراع. وهي الطريقة الاقتصادية المضمونة من حيث النتائج.

وتجدر الاشارة إلى أنه ينبغي إجراء التباعد بين هذا اللقاح، وأي لقاح آخر، لمهلة شهر على الأقل.

وقد يحدث لدى بعض الاطفال، بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع من اللقاح. أن تلتهب العقد اللمفاوية لمدة شهر تقريباً. ولكن الالتهاب لا يلبث ان يزول دون ترك آثار. ولذلك فلا مجال للقلق، لأن الحالة العامة لا تتأثر، ولأن الحرارة تبقى عادية.

النصيحة ١٤٠ :

اللقاحات الالزامية

ضد الخناق	قبل الشهر ١٨
ضد الكزاز	قبل الشهر ١٨
ضد شلل الاطفال	قبل الشهر الثامن عشر (مع مقادير تثبيت حتى السنة الثالثة عشرة)
ضد السل	قبل السادسة من العمر (أما الأشخاص الذي تجاوزوا الخامسة والعشرين فهم لا يخضعون للقاح الالزامي)

النصيحة ١٤١ :

مراقبة لقاح السل

يجب مراقبة لقاح السل سنوياً باجراء اختبارات. عددها أربعة،

ذات حساسية متصاعدة.

● طابع السل.

● الاستجابة الجلدية للسل.

● الاختبار الوحيد.

● الاستجابة تحت الجلد.

وتكون الاستجابة لهذه الاختبارات مزدوجة:

ـ استجابة سالبة، فيعـاد تلقيح الـطفل او يلقـح إذا لم يسبق له ذلك.

ـ استجابة موجبة: إذا كان الطفل قد تم تلقيحه، وهذا يعني ان اللقاح كان فعالاً، فلا خطر من الاصابة بالسل.

أما إذا لم يتم تلقيح الطفل سابقاً، فهذا يعني أنه كان في تماس مع عصية السـل، فعلى الطبيب ان يبـاشر بـاجراء الفحـوص للطفل، ولبيئته.

النصيحة ١٤٢:

موانع استعمال لقاح السل

ينبغي، ما عدا التلقيح الالزامي للأطفال، تلقيح بعض الراشدين. ومنهم:

● طلبة كلية الطب، وطب الاسنان، وطلبـة التمريض والقبـالة والمشرفات الاجتماعيات.

● العسكريون.

● المهن المعرضة كـ:

ـ جهاز المشافي العامة والخاصة (حتى ٣٥ سنة).

ـ جهاز الادارة العامة (حتى ٢٥ سنة).

ـ جهاز المهن الغذائية (حتى ٢٥ سنة).

ـ العاملون في شروط غير صحيحة (حتى ٢٥ سنة).

وثمة موانع للقاح:

● دائمة: ضعف مناعي وراثي.

● موقتة: امراض الجلد، والعلاج بـالكـورتيـزون.

النصيحة ١٤٣:

اللقاح ضد الكزاز

يحدث الكزاز بسبب مـادة سمية تثبت على الجملة العصبيـة ، تفرزها عصيات نيكولاير. وتكـون هـذه العصيّـات ذات مقاومة عالية في الارض، ثم تساق بعدئذ عن طريق الحيوانات. ولذلك فإن الاشخاص الذين يعيشون في الطبيعة هم الذين يصابون بها أول الأمر. وقد أصبح اللقاح ضدها إلزامياً في بعض الدول. إذ يوجد إصابات كثيرة مميتة بها عند الراشدين والمسنين، اللذين لم يتم تلقيحهم. والكزاز مرض يندس في الجـروح الطفيفـة التي لا يشـك في خـطرهـا، كشـوك الخشب، والجروح التي تسببها الـوخزات المعـدنية، من دبـابيس ملوثة لا تثيـر الانتباه. يتبع ذلـك تقلصات عضليـة، وانقباض في الفكين فشلل في التنفس، فالوفاة، في ٤٠٪ من الحالات. أما اللقاح فهو فعال ١٠٠٪ وتحمله ممتاز.

ويقترن اللقاح ضد الكزاز مع اللقاح ضد الخناق والسعال الديكي وشلل الاطفال، ويجري على ثلاثة دفعات، يفصل بينها شهر واحـد.

وهو إلزامي ما بين ١٢ ـ ١٨ شهراً. وقد يتم عموماً خلال الشهر الثالث. أما التثبيت فيتم بعد سنة، ثم بعد كل خمس سنوات حتى المراهقة. اي في السادسة، والحادية عشرة والسادسة عشر، ثم كل عشر سنوات. فإذا نسي موعد التثبيت، وجب إجراء ثلاث زرقات من اللقاح مجدداً.

النصيحة ١٤٤ :

اللقاح ضد شلل الأطفال

شلل الأطفال او مرض هاين وميدان، مرض فيروسي، يتصف بإصابة القرنين الأماميين الحركين للنخاع الشوكي الذي يسبب أنواعاً مختلفة من الشلل، أو الموت، إذا أصيبت المسالك التنفسية. وقد أصبحت حالات شلل الاطفال نادرة اليوم في بعض الدول بفضل اجراءات الوقاية. إلا أن منظمة الصحة العالمية تشير إلى ارتفاع في الاصابات في الدول التي لا يكون اللقاح فيها كافياً. ولذلك فلا يجوز إهمال هذا اللقاح. ويوجد نوعان منه:

١ ـ اللقاح المضاد لشلل الأطفال المقوى، الذي يزرق تحت الجلد في منطقة الظهر. وهو يعطي مع لقاحات الخناق والكزاز والسعال الديكي.

٢ ـ اللقاح الحي من الفم، سهل التعاطي، وخاصة من قبل الأطفال. وهو يستعمل اكثر فأكثر. ويؤخذ مع السكر، وينحل في الماء والحليب وعصير الفاكهة، أو على شكل مضغوطات.

وطرق التلقيح شبيهة في نوعي اللقاح. إذ يجري اللقاح الأول عند الأطفال في الشهر الثالث، بثلاث جرعات يفصل بينها شهر. ويأتي التثبيت الاول بعد عام (الشهر ١٨)، ثم كل خمس سنوات حتى المراهقة. أما عند الراشد، فبعد اللقاح الأول يأتي التثبيت بعد سنة

واحدة، ثم كل عشر سنوات. فإذا تم تلقيحك بالزرق، يمكن ان يتم التثبيت عن طريق الفم، ويجب في هذه الحالة مضاعفة الجرعة الفمية بفاصل ستة أسابيع. وهذا اللقاح جيد الاحتمال، ويمكن استخدامه مع الحاملات. ولا يلاحظ الحك في منطقة الزرق، وارتفاع الحرارة إلا نادراً ولا تشير إلى أي خطر. ولا ترد هذه المساوىء في اللقاح الفمي.

النصيحة ١٤٥:

اللقاح ضد الخناق

وسببه عصية كليبس ـ لوفلر. ويبدو كالتهاب الحلق الابيض ويسبب مضاعفات قلبية وعصبية (شلل)، حتى الموت خنقاً وقد بلغت فعالية هذا اللقاح درجة لم يعلن معها عن أية حالة في بعض البلاد.

واللقاح إلزامي حتى سن ١٨ شهراً ويزرق تحت الجلد ثلاث مرات يفصل بينها شهر. وأفضل عمر لبدئها هو ثلاثة أشهر. ويرفق عادة بلقاحات الكزاز وشلل الأطفال والسعال الديكي. ويأتي التثبيت الأول بعد عام، أما اللقاحات الأخرى فبعد كل خمسة أعوام.

النصيحة ١٤٦:

اللقاح ضد السعال الديكي

يمكن أن يكون مرضاً خطيراً عند الرضع. وتسببه عصية بوردية وجنجو، وتظهر بنوبات سعال، ليلية وجافة على الأغلب، تتبعها المراجعات، وأحياناً نوبات سعال عند الرضع خاصة تسبب الاختناق، بعد أن لاحظت أن انخفاض نسبة اللقاح في بريطانيا مثلاً، قد ضاعفت حالات السعال الديكي ست مرات.

ويجري اللقاح بأسرع ما يمكن، وأفضل موعد له الشهر الثالث، لأن الجسم، قبل ذلك، لا يمكنه توليد الأجسام المضادة ولذلك تكون المناعة موقتة. ويتم على ثلاث دفعات تحت الجلد في مستوى عظم الكتف أو الفخذ، يفصل بينها شهر واحد. ويكون على الغالب مشتركاً مع اللقاحات ضد الخناق والكزاز وشلل الأطفال.

ويجري التثبيت بعد الزرقة الثالثة. وعلى الرغم من كون اللقاح عديم الألم، فإن الاطفال يتحملونه بصعوبة. ويلاحظ محلياً ظهور احمرار، وارتفاع مؤقت في درجة الحرارة تصل حتى الأربعين مئوية، مع نوبات سعال أحياناً شبيهة بالسعال الديكي، او حتى لدى الاطفال الحساسين بتشنجات تمنع تجديد اللقاح ضد السعال الديكي في ما بعد. ولذلك يفضل بعض الأطباء اجراء اللقاح ضد السعال الديكي منعزلاً، للتوقف عنه إذا ما بدت تلك الاستجابات.

النصيحة ١٤٧:

اللقاح ضد الحصبة

هذا المرض خفيف اليوم، ولكنه يصيب جميع الأطفال. ولذلك فهو يطرح بعض المشكلات العملية، إذ لا يمكن للجماعات (معسكرات الاطفال، رياض الاطفال، مدارس، الخ...) أن تحتفظ بالاطفال المصابين به، لأنه مرض سار. وهو يقتضي توقف أحد الوالدين عن العمل، ويمكن تمديد التوقف فيما إذا أصابت عدواه الأخوة والأخوات.

ويصطفى الأطفال الضعاف المصابين بالسل، او أمراض القلب، او القصور في التنفس. ويصبح لديهم أكثر خطراً.

وينصح باجراء التلقيح على انفراد (زرقة تحت الجلد) لأنه يخفف من فعالية باقي التلقيحات. ويكون الطفل حتى السنة تقريباً محمياً

بالاجسام المضادة للأم. ولذلك فان أفضل موعد له يمتد بين الشهر ١٢ و ١٨. أما الأطفال الذين يعيشون ضمن جماعات، فيمكن اجراؤه في الشهر التاسع، على أن تقوى المناعة بزرقة ثانية ما بين الشهر ١٥ و ١٨.

وتكون الاستجابات طفيفة دائماً: إذ يلاحظ بين اليوم ٨ و ١٢ بعد التلقيح في ٢٠٪ من الحالات ارتفاع في درجة الحرارة يصل حتى ٣٨ مئوية مدة ٢٤ الى ٤٨ ساعة على الأكثر.

النصيحة ١٤٨ :

اللقاح ضد الحميراء

هذا المرض الفيروسي، منتشر كثيراً وخفيف لدى الصغار، ولكنه يصبح مخيفاً إذا ما أصاب امرأة حامل.

ولا يجري اللقاح إلا قبل الحمل، أو إذا كانت احتمالات الحمل معدومة خلال الثلاثة أشهر التي تتبع الزرقة. ولذلك فيجب، خلال هذه الفترة، التأكد من عدم الحمل ويمكن تلقيح الفيتات بدءاً من السنة الثالثة عشر. فإذا كانت الفتاة قد أصيبت بالمرض، فان اللقاح يقوي المناعة. فإذا اعتقد الطبيب ان الفتاة قد أصيبت بالحميراء وأن لا ضرورة لتلقيحها، وجب الاحتياط والتأكد بفحص الدم. فالتلقيح في هذا العمر ذو مفعول وقائي أقوى. أما مدة المناعة فتصل إلى عشر سنوات تقريباً. واللقاح ـ بمعدل زرقة واحدة تحت الجلد ـ محتمل تماماً.

النصيحة ١٤٩:

اللقاح ضد النزلة الوافدة

إنها مرض فيروسي شديد العدوى. وهي تصيب سنوياً ملايين

الأشخاص. ويعضهم يموتون بسببها وبخاصة المسنين والمصابين بالأمراض المزمنة. وثمة أنواع فيروسات عديدة تتجلى بأعراض النزلة الوافدة. ولذلك يسعى الباحثون لتحديد تلك التي تشكل جانحة مرضية، لإعداد لقاح قادراً على منح مناعة جيدة.

ويعدّ اللقاح، بالدرجة الاولى، للأشخاص ذوي الصحة الهشة، الذين تسبب النزلة الوافدة لهم مضاعفات. وهم المصابون بالأمراض الرئوية المزمنة، وبالربو، وبأمراض الاستقلاب (السكري، والتشمع)، وبأمراض القلب، والمسنون، والذين لديهم قصور كلوي، والذين خضعوا للعمليات الجراحية، ومن الهام، في كل حالة خاصة، الرجوع إلى الطبيب المعالج.

وتحدث المناعة في الاسبوع الثاني إلى الثالث التاليين للقاح (زرقة تحت الجلد) وتدوم سنة. ولذلك يجب تحديد اللقاح كل عام، في الخريف.

وترتبط فعالية اللقاح بالسن: فهو أقل لدى الأطفال، ومن لا يتجاوز عمرهم ٢٥ سنة. وتبقى الحماية محدودة ومقتصرة على الفيروسات التي تتأثر باللقاح دون غيرها.

واللقاح جيد الاحتمال على العموم، وغير خطر. ولكن تلاحظ بعض الاستجابات الموضعية في ٢٠ ـ ٥٠٪ من الحالات، وبخاصة عند الكبار، وفي ٣ ـ ٢٠٪ عند الأطفال. وهي استجابات خفيفة وزائلة خلال الأيام العشرين التالية للّقاح (حرارة ٣٨ مئوية او اكثر، تيبس، آلام).

النصيحة ١٥٠:

اللقاح ضد الكَلَب

تتزايد حالات الكلب حالياً في بعض البلاد. والثعلب هو الذي

يصاب بالكلب غالباً. أما الحيوانات الأهلية فهي صلة الوصل بين الثعلب والانسان. ولا يكفي تماس الحيوان للعدوى، بل لا بد من توفر لحس الجلد، او الخدش او العض. اما العدوى بين الناس، فهي نادرة الحدوث.

ويمكن ان يصاب كل إنسان بالكلب، ولكنه يصيب من هم دون الخامسة عشر خاصةً. وهو مميت في كل الأحوال. فبعد فترة حضانة، لا يشعر الفرد بها، تظهر اضطرابات الطباع. إذ يبدي المريض نوبات من الحنق، ثم يبدأ إفراز اللعاب الغزير، ويظهر الخوف من شرب الماء. إنها إصابة في الجملة العصبية. وتحدث الوفاة خلال عدة أيام بالاختناق.

ويجري اللقاح بعد حدوث العض، ويجب مراقبة الحيوان، حتى لو بدا صحيحاً، خلال ١٥ يوماً. ويدفع المالك نفقات الملاحظة، لأنه بالرغم من انعدام أعراض الكلب عند الحيوان فانه يمكن أن يغرز فيروس الكلب مع اللعاب. فإذا ما صرع، وجب فحص الدماغ. ويتوقف العلاج إذا تمّ التأكد من أن الحيوان كان صحيحاً. أما إذا كان الحيوان مصاباً بالكلب او مشكوكاً في أمره، او كان قد هرب عن وضعه تحت الملاحظة، يضاف اللقاح إلى العلاج بالمصل.

ويتم اللقاح في مراكز مكافحة الكلب حصراً. ويجب ان يتوجه من عضه كلب، مشكوك في أمره، إلى المركز، بأسرع ما يمكن. فإذا كان الفرد بعيداً عن المركز، وكان العض خطراً، وجب البدء حالاً بأخذ المصل المضاد للكلب، على ان يبدأ العلاج باللقاح بعد ٢٤ ساعة من المصل. ويجري اللقاح الوقائي للاشخاص المعرضين بسب مهنتهم للعدوى السريعة (الاطباء البيطريون وجهاز المختبرات) على زرقتين، تحت الجلد، يفصل بينهما شهر واحد، مع التثبيت بعد عام، وكل عام. وينصح باجراء ضغط مصلي بعد ١٥ يوماً من الزرقة الثانية، لتسهيل مهمة المركز الذي تراجعه بعد عضة مشكوك في أمرها.

النصيحة ١٥١:

اللقاح ضد الحمى التيفية ونظيرتها

تساق العصيات بالماء او بالأطعمة الملوثة. وينمو هـذا المرض الانتاني عندما تكون العناية بالصحة سيئة، كما في بعض البلاد المتخلفة ويكون اللقاح ضرورياً خاصة في المناطق التي يجتاحها المرض وبائياً. وهي إلزامية للمهن الـطبية، والشبيهـة بها، وفي الجيش، وفي بعض الدوائر. وإلا، ومنذ اكتشاف العلاج المضاد لحيوية الحمى التيفية، بات اللقاح يستخدم أقل بكثير.

ويجري اللقاح، عند الطفل، بأربع زرقات تحت الجلد في منطقة عظم الكتف، أما عند الراشد فيكون اللقاح ثلاثياً، يفصل بين الزرقات ٧ ـ ٣٠ يوماً، يكون الملقح صائماً صباحاً. اما بالنسبة لذوي الحساسية الفائقة، فيمكن توزيع اللقاح على ٥ ـ ٦ دفعات. ويـأتي التثبيت بعد عـام. وتدوم الحصانة خمس سنوات. ويمكن تلقيح الأطفال بدءاً من السنة الثانية، مع التثبيت بعد عام، ثم بعد خمسة أعوام.

وفعالية اللقاح ليست تامة. ويمكن ألا يتحملها الفرد بسبب الآلام في مكان الزرق، وصعوبة تحريك عظم الكتف، والحرارة التي قد تبلغ ٣٩ الى ٤٠ درجة مئويـة والاضطرابـات الهضمية (غيثـان واسهالات) والنوبات الجلدية). وتزول هذه الاضطرابات التي تحدث بين اليوم ١٢ ـ ١٤ اللقاح بعد ثمان واربعين ساعة.

النصيحة ١٥٢:

اللقاح ضد التهاب الكبد

ثمة ثلاثة أنواع من التهاب الكبد تسببها فيروسات مختلفة، هي:

- التهاب آ خفيف عموماً.
- التهاب ب.
- التهاب لا آ ولا ب.

والالتهابات الأخيران جديان.

واللقاح، الذي اكتشف حديثاً، لا يحمي إلا من التهاب «ب»، ويجري بثلاث زرقات يفصل بينها شهر، مع التثبيت بعد عام. وهو فعال جداً وقابل للاحتمال (قد يحدث أحياناً إحمرار، وألم موضعي، وتعب خفيف، وغيثان). ولا يجوز إجراء أي لقاح في الاشهر الستة التالية. ولا زال استخدامه ضيقاً حتى الآن.

النصيحة ١٥٣:

تقويم اللقاحات

السن	اللقاحات	الملاحظات
الولادة	ضد السل	في البيئة الموبوءة
٣ أشهر	ضد الخناق ضد الكزاز ضد السعال الديكي ضد شلل الأطفال	
٤ أشهر	نفسه	
٥ أشهر	نفسه	
١٢ ـ ١٨ شهر	اول تثبيت للسعال الديكي والكزاز وشلل الأطفال والحميراء والحصبة	بعد عام من أول لقاح للاطفال الضعاف والجماعات

٦ سنوات	ضد السل	إذا لم يجرِ سابقاً
٥ ـ ٦	تثبيت الخناق والكزاز وشلل الاطفال	بعد التثبيت الأول يجري اللقاح كل خمس سنوات
١١ ـ ١٢ سنة	تثبيت الخناق والكزاز وشلل الاطفال والسل والحميراء	إذا كان الاختبار للسل سالباً، ينصح باعادة اللقاح. ينصح به للبنات
١٦ ـ ٢٠ سنة	تثبيت الخناق والكزاز وشلل الأطفال السل ⟵ الحميراء	إذا كان الاختبار السلّي سالباً. ينصح به للبنات إذا كان الاختبار المصلي سالباً، أو لم يسبق اجراؤه.

النصيحة ١٥٤ :

تثبيت اللقاحات

الفترة	اللقاح	الملاحظات
كل ستة أشهر	ضد الكوليرا	للمسافرين
كل عام	ضد النزلات الوافدة	للمسنين والضعاف وللجماعات
كل خمسة أعوام	ضد الحمى التيفية ونظيرتها ضد شلل الأطفال ضد التهاب الكبد ب ضد الكزاز ⟵	في حالة الوباء ينصح به المعرضون والجماعات والمسافرون ينصح به
كل ١٠ أعوام	ضد الحمى الصفراء	للمسافرين

النصيحة ١٥٥ :

اللقاحات الدولية

يسمح التشريع الصحي الدولي لكل بلد، ان يفرض على كـل مسافر شهادة تلقيح ضد بعض الأمراض. ويختلف التشريع من بلد إلى آخر، ولذلك وجب الاستعلام من مراكز التلقيح، ومن الدوائر الصحية، ومن المشافي المتخصصة، والدوائر الصحية في الموانىء والمطارات، التي تتلقى المعلومات بصورة منتـظمة عن منـظمة الصحـة العالميـة، لمعرفة طبيعة اللقاحات المفروضة او التي ينصح بها. وتثبّت اللقاحات الدولية على شهادة تلقيح دولية.

النصيحة ١٥٦ :

اللقاح ضد الجدري

منذ الاعلان الرسمي عن القضاء على الجدري من قبل منـظمة الصحة العالمية في مايـو أيار ١٩٨٠، تخلت معظم الدول عن فرض هذا اللقاح للمسافرين إليها. ويجري اللقاح من قبل أي طبيب كان، وتجري بخدش الطرف الخارجي للذراع. ويمكن ان يولد حرارة خلال يومين او ثلاثة في الاسبوع الثاني من التلقيح. وينقلب التقيح الناتج عن اللقاح الناجح الى ندبة. وتصبح الحماية الكلية حتى الخمس سنوات، نسبية بعدئذ ولذلك تكون الشهادة سارية المفعول لمدة ثلاث سنوات، بدءاً من اليوم الثامن بعد اللقاح الأول الناجح، وفوراً بعد التثبيت.

النصيحة ١٥٧ :

اللقاح ضد الكوليرا

وهـو إلزامي في بعض البـلاد الاسيـويـة، وفي الشـرق الاوسط

وافريقيا. ويمكن ان يجريه أي طبيب كان، تحت الجلد، بمعدل زرقتين يفصل بينها ٧ أيام، مع التثبيت كل ستة أشهر. وقد تظهر في الأيـام الاولى بعد اللقاح استجابة موضعية خفيفة، أو أحياناً ارتفاع للحرارة، مع التيبس. ويكفي لقاح واحد لمنح الشهادة، الصالحة لستة أشهر، بدءاً من اليوم السادس بعد الزرقة الأولى.

ولا يحمي اللقاح، في الواقع، إلا في ٥٠٪ من الحالات (٦٠ الى ٦٥٪ بعد الزرقة الثانية) لمدة ٣ الى ٦ أشهر. ولا تنصح به منظمة الصحة العالمية بسبب فاعليتـه الضعيفة، علماً بأن بعض البلدان تفرضه. ويدرس الآن لقاح آخر يؤخذ بطريق الفم، وهو أكثر فاعلية.

النصيحة ١٥٨ :

اللقاح ضد الحمى الصفراء

الحمى الصفـراء، مـرض فيـروسي خـطيـر، ينتقـل عن طـريق البعوض، وينتشر في افريقيا وأمريكا الجنوبية. واللقاح ضده إلزامي او منصوح به لكل مسافر إلى المناطق الموبوءة، حتى في البلاد التي لا تفرضه، او تفرضه لإقامة تتجاوز ١٥ يوماً. وهو يجري لكافة المسافرين الذين يتجاوز عمرهم السنة، بصورة إلزامية، في مراكز معتمدة من قبل منظمة الصحة العالمية، تحت الجلد، مع التثبيت كل عشر سنـوات. وهو جيد الاحتمال (في ١٠٪ من الحالات تحدث آلام عامة تدوم من يوم إلى ثلاثة أيام، مع بعض الحرارة).

وتكون الشهادة صالحة منذ اليوم العاشر بعد اللقاح الأول، وفوراً بعد التثبيت، ولمدة عشر سنوات.

النصيحة ١٥٩ :

سافري دون قلق على الصحة

بالاضافة الى اللقاحات الالزامية، ثمة بعض اللقاحات التي ينصح باجرائها لتفادي أي خطر مرضي خلال الاسفار الطويلة.

المنطقة	اللقاحات المنصوح بها
أوربا (البحرية والشرقية خاصة)، امريكا الشمالية اليابان	الكزاز، التهاب الكبد الفيروسي آ
افريقيا الشمالية، الشرق الاوسط، آسيا، امريكا الوسطى، الكاريبي	الكزاز، شلل الاطفال، الحمى التيفية، التهاب الكبد
امريكا الجنوبية، افريقيا الاستوائية	الكزاز شلل الاطفال، الحمى التيفية، السحايا، الحمى الصفراء، التهاب الكبد، الحصبة

النصيحة ١٦٠ :

موانع الاستعمال العامة

ينصح باستشارة الطبيب المعالج بالنسبة إلى الموانع المؤقتة او الدئمة للقاحات.

إلا أن عدم التلقيح هام في الحالات التالية:

- الامراض الانتانية الحادة، خلال تطورها وخلال النقاهة.
- الامراض الخبيثة.
- السل، في طور تطوره.
- امراض القلب.
- المعالجون بالكورتيزون، والاشعة السينية.
- الامراض الكلوية، التي يجب ان تكون الرقابة لمعرفة امكانية إجراء اللقاح أو عدمه.
- الامراض الجلدية (اللقاح ضد الجدري، وضد السل).

النصيحة ١٦١:

موانع الاستعمال الخاصة

اللقاح	الموانع الخاصة	عند الحامل
ضد الحمى الصفراء	سوابق عصبية، اطفال عمرهم لا يتعدى ٦ أشهر، علاج بالكورتيزون، الحساسية لبروتين البيض	اجراؤه بين الشهر الرابع والسادس
ضد السل	نقص مناعة خلوية، علاج بالكورتيزون، امراض الجلد	لا ينصح به قبل الشهر الرابع
ضد الكوليرا	تقسيم المقدار للاطفال وللضعاف	مسموح به عند الضرورة
ضد السعال الديكي	سوابق عصبية	استجابة قوية في الأغلب لا ينصح به

ضد الخناق	استجابة شيك سالبة المسنون	صعب الاحتمال يمنع استعماله
ضد النزلات الوافدة	التحسس ببروتين البيض	مسموح به طيلة الحمل
التهاب الكبد «ب»	التهاب الكبد ، سوابق التهاب كبد	ممنوع الاستعمال
ضد شلل الاطفال	ضعف مناعي علاج بالكورتيزون	ممنوع ما بين الشهر ٤ ـ ٦ من الحمل في حالة اللقاح الفمّي
ضد الكلب	● في العلاج: لا موانع ● في الوقاية: الموانع في اللقاحات الاخرى	لا يوصف إلا في حالة الاصابة المؤكدة
ضد الحصبة	النقص المناعي، التحسس لبروتين البيض ، العلاج بالكورتيزون	ممنوع
ضد الحميراء	النقص المناعي ـ العلاج بالكورتيزون	ممنوع بتاتاً
ضد الكزاز		مسموح عند الضرورة
ضد الحمى التيفية ونظيرتها	السكري ـ الحساسية الزلال السل ـ النقص الكلوي	ممنوع
ضد الجدري	السكر ـ السوابق العصبية النقص المناعي الخلوي، العلاج بالكورتيزون أمراض الجلد	ممنوع خطر في الأشهر الثلاثة الاولى للحمل خاصة

النصيحة ١٦٢ :

ما العمل في الايام التالية للّقاح؟

يجب التزام الراحة في يوم اللقاح واليوم الذي يليه. وعدم تناول إلا الاطعمة الخفيفة، والشرب بكثرة، وعدم تعاطي الكحول نهائياً.

النصيحة ١٦٣ :

لقاحات الطفل في الحضانة وعند المرضعات

يقرر الطبيب المسؤول عن الرقابة الصحية للمؤسسة عموماً، عما يناسب الطفل او لا يناسبه، ولا يقبل إلا نادراً شهادات موانع الاستعمال. وهو يفرض إجراء اللقاح المضاد للسعال الديكي.

أما المرشدات الاجتماعيات اللواتي يراقبن المرضعات، فيتأكدن من اللقاحات ويقبلن شهادات موانع الحمل.

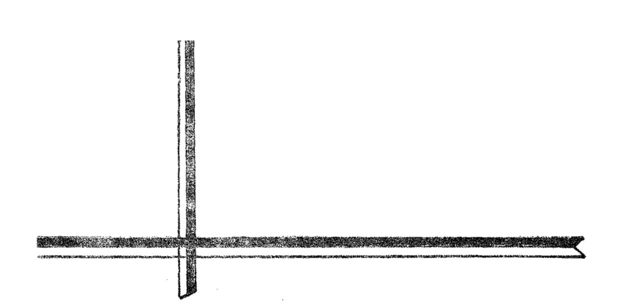
النصيحة ١٦٤:

اللقاحات في المدرسة

يجب ابراز دفتر التلقيح والشهادات الصحيحة لقبول الطفل في أية مؤسسة مدرسية فإذا وجد مانع للاستعمال، وجب تقديم التقرير الطبي الذي يعفي من اللقاح، مؤقتاً أو بصورة دائمة. وتعطي مهلة ثلاثة أشهر لتسوية الحالات التي لا تخضع لوجوب التلقيح.

اما اختبارات السل، فهي ليست إلزامية، وعلى الأهل الذين لا يوافقون على إجرائها التقدم بطلب خطي يشعر بذلك، منذ بدء العام

الدراسي. وكذلك الأمر بـالنسبة إلى تثبيت الخنـاق والكزاز فهـو ليس الزامياً. ويكفي ان يكون الطفل قد لقح قبل الشهر الثامن عشر، او ان يقدم مانعاً للاستعمال. وبالمقابل، يصبح لقاح السل الزامياً، إذا كان الاختبار سالباً.



الفصل الثالث

اذا حدث لك أي شيء

الباب الاول

إذا كانت لديك مشكلات جلدية

النصيحة ١٦٥:

لتهدئة الحكة

إذا كنت تحكين بصورة معتدلة او قوية، في النهار خاصة او في الليل، او في الاثنين معاً، إذا كانت الحكة في الوجه او في الأرجل، او في كل مكان؛ إذا كانت لديك حبوب وطفح، وجلدك محمراً او غليظاً، يمكن أن يكون سليماً مع ذلك.

وبالانتظار، ولتفادي التهيج بالألبسة، ارتدي الألبسة القطنية (مغسولة ومشطوفة ومكوية)، ولتكن واسعة.

استحمي بالمستحضرات المركبة من النشاء والطحين. ثم تدلّكي بمرهم بارد، ثم ضعي بودرة تالك، الملطّفة.

فإذا كانت الحكة في الوجه، رشّيه بالماء المصفى او المعدني، ثم نشفيه بهدوء بمشنفة نظيفة.

النصيحة ١٦٦:

ما لا يجوز عمله

● استعمال المراهم المخدّرة التي تسكن جيداً، ولكنها قد تحدث تحسساً.

● استخدام مرهم مضاد للحيوية، الذي لا يجدي نفعاً في الحكة، والذي قد يولد التحسس.

● استخدام المراهم المركبة من الكورتيزون، التي قد تفيد في علاج بعض اسباب الحكة، والتي قد تضر في حالات أخرى. (لذلك لا يجوز استعمالها إلا بوصفة طبية، وخاصة للأطفال).

فإذا استخدمت بصورة خاطئة، تكون النتيجة.

ـ توليد مرض جلدي فطري، أو إنتان جلدي، يصعب تشخيصه.

ـ تسبب حدوث ضعف في الجلد (وبخاصة في الوجه والثنيات) وظهور الحبوب.

النصيحة ١٦٧ :

فكّري بالجرب

إذا أصيب عدد من أفراد الاسرة بالحكّة فكري بالجرب، ذلك المرض الساري في الجلد الذي تسببه قراد دقيق لا يرى بالعين المجردة. وهو ينتقل اما مباشرة من فرد إلى آخر (اطفال ينامون في سرير واحد، زوجان) أو نادراً بصورة غير مباشرة (شراشف، ألبسة، مناشف).

ويجب التفكير بالجرب، إذا كانت الحكة ليلية خاصة، في ما بين الأصابع، وعلى السطح الخارجي لليدين، وتحت الإبطين وفي ثنايا

الفخذين، وفي الثدين، وفي العانة. وهذا والمرض لا يصيب الوجه والظهر عموماً.

فما العمل تجاه الجرب؟

- علاج جميع الاشخاص في الاسرة، حتى من لا يشكو من الحكة.
- علاج الجميع معاً في الوقت ذاته.
- تعقيم الفراش والالبسة، والمناشف، إما بغليها أو برشها بمحلول د.د.ت لمدة ٢٤ ساعة. ويكون علاج الأفراد بالاستحمام بالماء والصابون، وبدهن الجسم كاملاً بمحلول بنزوات البنزيل أو الـ (د.د.ت) الموجود لدى الصيادلة. ويجدد الدهن بعد ربّع ساعة بدون غسل. ويبقى الفرد هكذا خلال ٢٤ ساعة. وبعدئذ يتم الاستحمام. فإذا غسلت الأيدي، يجب إعادة دهنها.
- مراجعة الطبيب، إذا حدث إنتان من جراء الحكة، أو إذا لم يبلغ الطفل السنتين (لأن المستحضرات قد تكون سامة في هذه الحالة).

النصيحة ١٦٨ :

لا زال القمل موجودا

القمل قراد صغير، طفيلي على الجلد، يتغذى بامتصاص الدم، ويضع بيوضاً بيضاء رمادية، طولها أقل من ملم واحد. وتنتقل عدواه، إما مباشرة من فرد إلى آخر، او بصورة غير مباشرة عن طريق الأشياء او الألبسة. وعدواه كثيرة الحدوث.

وثمة ثلاثة أنواع من القمل: قمل الرأس، وقمل العانة، الأقل انتشاراً. فكيف يتم التمييز بين البويضة والقشرة؟ تتساقط القشرة بسهولة

عنـد هز الشعـر، او عندمـا يحك الشعـر. اما البويضة، فهي تلتصق بالشعرة، ويتم انتزاعها بزلقها عن الشعرة.

وما عدا قمل الجسم، لا يقتصر القمل على «القذرين». إذ يجد القمل لذة في العيش طفيلياً عليك، حتى إذا زعجتيه ثلاث مرات في الاسبوع بالشامبو.

في حال وجود القمل في الرأس او على العانة، يجب التأكد من ان الاشخاص في بيئتك لا يحملونه أيضاً، ومعالجة الجميع في الوقت نفسـه. وفي الصيدليـات مسـاحيق يمكن استعمـالهـا، اسـاسهـا مـادة الـ (د. د. ت).

يرش المسحوق مساءً، ويبقى طيلة الليل. ويرش مرة ثانية بعد ثماني أيام. على ان يغسل في الغد بالصابـون أو الشامبـو. ويشطف الشعر بماء ساخن ممزوج بالخل لازالة البويضات، ويسرح الشعر بمشط ناعم.

راجعي الطبيب:

- إذا سببت الحكة انتاناً جلدياً.
- وإذا لم يبلغ الطفل السنتين (لأن المستحضرات المستعملة قد تكون سامة). ولا تنسي في كل الأحوال، معالجة الألبسة (وخاصة لباس الرأس)، والسرير والمناشف، التي قد تكون قد لامستك، إما بالغلي، أو برشها بالمسحوق، الذي يبقى مدة ١٢ ساعة عليها.

النصيحة ١٦٩:

الثآليل

سببهـا فيروس. وهي تتـوضع بين الأصـابع، وعلى ظهـر اليد،

وأحياناً في أماكن أخرى (الركبة والكاحل). وتتم العدوى إما مباشرة، بالتماس مع شخص يحملها، أو بصورة غير مباشرة، لأن التآليل تتقشر (وقشورها تحمل الفيروس). وهكذا قد تنتقل العدوى بواسطة المناشف، او السير على الأرض حافية القدمين، وخاصة في المسابح (لأن القشور تنتزع بسهولة عندما يكون الجلد ساخناً ورطباً). وقد يكون البعض أقل تحسساً بها، بسبب المناعة المكتسبة ضد الفيروس.

كيف تتم معالجة التآليل؟

المعالجات كثيرة، ولكن غير تامة. اذ تنمو التآليل بصورة مختلفة جداً: فقد يبقى الثؤلول وحيداً مدة طويلة، ليتكاثر فجأة، او للزوال عفوياً خلال فترة تطول أو تقصر. وهي تتلاشى خلال أقل من سنتين. ولذلك يمكن اعتبار الصبر كدواء. وإلا كانت العلاجات الموضعية وحدها فعّالة.

● المداخلة الجراحية: وهي عبارة عن إزالة التؤلول بالمبضع، أو كهربائياً ولكن المحذور هو في ضرورة استخدام المخدّر، وفي الندوب المشوهة.

● العلاج بالتبريد الذي يقضي على التؤلول بواسطة ثلج الفحم او الآزوت السائل. ومحاسنه أنه غير مؤلم، ولا يترك ندوباً.

● المراهم الخاصة، التي تقضي على الثؤلول. ويوضع المرهم يومياً حتى زوال الثؤلول، خلال عدة أسابيع، وإذا احتاج الأمر. وهذه الطريقة غير مؤلمة ولا تترك ندوباً. ولكنه ينبغي احترام شروط الاستعمال، لأن المرهم قد يهيج الجلد حول التؤلول.

النصيحة ١٧٠ :

فطور الأرجل

وهي على نوعين، وتتوضع على أصابع الرجل لتحدث «قدم

الرياضيين».

وللوقاية، يجب الامتناع عما يسبب تعرق القدم. ولذلك:

● يمنع انتعال الاحذية المطاطية، او ذات النعل المطاطي. وتفضل الاحذية المكشوفة صيفاً.

● يستخدم الجوارب الصوفية او القطنية شتاءً.

● يتم السهر على صحة القدمين، بالابتعاد عن الصابون الحمضي، وعن المراهم. ويتم العلاج باستخدام المساحيق على القدمين مدة طويلة، وبرش الجوارب بالمسحوق. ويمكن ان يصف الطبيب بعض المضغوطات التي تؤخذ عن طريق الفم.

النصيحة ١٧١:

النخالية

مرض جلدي منتشر وخفيف، تسببه الفطور التي تظهر على شكل بقع صفراء بنية، على الجذع خاصة، وعلى الكتفين. أما على الجلد الكامد فتكون البقع كاشفة، بيضاء: وتظهر في العطلة لدى التعرض للشمس.

والنخاليّة منتشرة جداً، ولكنها تفضل بعض أنواع الجلد، وبخاصة الجلود الدسمة.

ويستخدم في علاج النخالية مستحضرات عديدة، هي:

● **كبريت السيلينيوم**: خلال حمام الرش، يباشر بغسيل الجلد بكبريتات اللوريل والصوديوم، ثم، بعد الشطف، يوضع كبريت السيلينيوم مدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة قبل الشطف ثانية. ويجب أن يطبق هذا العلاج مرتين في الاسبوع، خلال اربعة أسابيع.

● **الايكونازول:** يرش صباحاً ومساء مدة عشرين يوماً.

وللمزيد من الفاعلية، يوضع المستحضر، أياً كان، على الجسم بكامله (ما عدا الوجه والقدمين) لأن الفطر يتواجد حتى في الاماكن التي لا وجود للبقع فيها. فإذا أصيبت أحد الأعضاء المجاورة، وجب معالجته في الوقت ذاته.

وينصح أيضاً غسل الملابس والأسرة، فإذا كانت النخالية قابلة للانتكاس (عند بعض الأشخاص، خلال فترة التعب، والانهاك والتوتر النفسي)، يكرر العلاج كل سنة، قبل عطلة الصيف.

النصيحة ١٧٢ :

حبّ الشباب

انها إصابة منتشرة، تصيب ٨٥٪ من المراهقين، وتشفى عفوياً في سن ١٨ ـ ١٩ سنة، وتقتضي العناية والعلاج. وهي تتعلق بسوء عمل الغدد الدهنية الموزعة في الوجه وفي اعلى الصدر. ولذلك يتوضع حب الشباب في هذه الأماكن بالذات. وهو يأخذ أشكالاً عديدة.

ـ بثور مغلقة، عبارة عن نقاط بيضاء صغيرة، ميالة للصفار، تحت الجلد، قطرها لا يتعدى عدة ميليمترات.

ـ بثور مفتوحة، أو نقاط سوداء.

ـ انتفاخات حمراء، قليلة الألم، تنفتح في سطحها ثم تجف موضعياً.

ـ بثور كبيرة أكثر عمقاً.

وتسهم آليات ثلاث في التهاب الغدد الدهنية:

● الخلايا الجلدية المشكلة في الغدد الدهنية التي تتلاصق ولا

تتقدم نحو سطح الجلد.

● زيادة انتاج للزَهَم. وهـو تابـع للهرمـونات، التي تتبـدل في مستوى الجلد بواسطة نوع من الخمائر، وتكون نسبة الهرمونات في الدم عادياً، عند المصابين يجب الشباب، إلا أن فعالية هذه الخميرة الجلدية تتزايد.

● بعض الجراثيم مسؤولة عن تهيج والتهاب البثور.

وتشجع بعض العوامـل ظهور حب الشبـاب، وهي التماس مـع بعض المستحضرات الكيميائية، وتناول الأدوية المكوّنـة من اليود، او البروم، او الفيتامين (ب ١٢) الخ . . .

ما العمل إذا أصيب المرء بحب الشباب؟

● العناية بالجلد: يتناسب إفراز الزَهَم عكسياً مع سماكة الطبقة الدهنية التي تحمي الجلد، ولذلك لا يجوز القيام بغسلها باستمـرار، وكذلك استخدام الصابون الحمضي او المعقم. والقيام بغسيل الجلد مرة واحدة، صباحاً ومساءً بالصابون اللطيف. وعدم العبث بالحبوب، حتى لو كانت الرغبة بذلك قوية، لأن ذلك يخلف الندوب. ولا يؤثـر غسيل الجلد على سبب ظهور حب الشباب، ولكن يمكن اجراؤه من وقت إلى آخر، مع العلم بأن التحسن مؤقت.

● التعرض للشمس: الشمس ذات تأثير مضاد للالتهاب ومناسب لحالة الحبوب. ولكنها أيضاً ذات تأثير في ظهور حبوب جديدة. وإذا بدا وأن الحـالة تتحسن في الصيف، يمكن أن تـظهـر دفعـة جـديـدة من الحبوب، عند العودة من العطلة.

● التغـذية: لا يمكن إعـادة ظهـور الحبـوب إلى أي نـوع من الغذاء. ولذلك، فلا داعي لاتباع نظام قاسٍ لا فائدة منه.

● الأدويـة: العلاج طـويل، وينبغي الاستمـرار فيه، حتى ولـو

تحسنت الحالة، لاتقاء النكسات، إلى أن تزول حبوب الشباب نهائياً.

ويصف الطبيب، بحسب الحالة:

- دهن الجلد بالفيتامين آ الحمضي، الذي يمنع تكوّن الحبوب الصغيرة.

- استعمال مضادات الحيوية بطريق الفم، أو كمرهم جلدي، وبعض المعقمات الفعالة ضد الجراثيم.

ولكل علاج حسناته وسيئاته. ويجب دراستها مع الطبيب.

وأخيراً تستخدم بعض تقنيات تجميل الجلد، في حالة الندوب العميقة.

الباب الثاني

إذا كنت تشكين من مشكلات في الهضم

النصيحة ١٧٣:

الامساك

إنه عرض تافه ومنتشر. وهو يظهر بندرة التغوط، وبالاحتفاظ بالغائط بصورة غير طبيعية عميقاً في الأمعاء: إذ تصبح مادة الغائط قاسية وجافة، ويتم التخلص فيها كل يومين او حتى كل ثمانية أيام. فإذا كانت الإصابة بالامساك حديثة، أو إذا تفاقمت وترافقت بأعراض غير طبيعية، ينبغي مراجعة الطبيب. ويكون الموضوع على الأغلب طبيعياً عادياً، ويكتفي الأمر ببعض الأجراءات البسيطة، يمكن اتخاذها شخصياً ليحدث التحسن. إذ لا يجوز استخدام الأدوية، إلّا في الحالات الضرورية.

يحدد نوع التغذية حجم مادة الغائط، أي المواد الموجودة في الكولون. فإذا كان ضعيفاً، فإنه لا يثير العدد المناسب من التقلصات.

فما هي المواد الكفيلة، بزيادة الحجم المذكور؟

- إنها الخضار الطازجة النيئة أو المطبوخة، والسلطات.

● الخبز الكامل، والبقول عند الفطور.

● الفواكه الطازجة أو الجافة (الخوخ والتين خلال ٢٤ ساعة).

● النخالة، الموجودة على أشكال (خبز، الخباز، شرائح الخبز، الكعك، البسكويت الخ...) فهي تزيد من وزن الغائط وحجمه. ويجب البدء بكميات قليلة وزيادتها تدريجياً كل ثلاثة أيام لتفادي الانتفاخات، الملاحظة في بدء العلاج. ويظهر الأثر النافع خلال ثلاثة إلى أربعة أيام.

وبالمقابل، يجب تجنب الكميات الكبيرة من الخبز والبطاطا والمعجنات والخضار الجافة والسكاكر (كالمربيات والكاتويات، الخ...). كما يجب الأكل ببطء، والمضغ بعناية.

وينبغي شرب ليتر ونصف إلى ليترين من الماء يومياً. ساعد تناول كوب من الماء البارد صباحاً عند الاستيقاظ في إثارة التغوط.

النصيحة ١٧٤:

أساليب أخرى لتفادي الامساك

● إجراء التمرينات الرياضية: من الضروري توفير عضلات بطنية جيدة لتأمين الضغط اللازم عند الإفتراغ. ويساعد في ذلك رياضة الدراجات، والسباحة، او حتى ساعة واحدة من المشي يومياً، بهدوء.

● لا تتسرعي، وخذي وقتك: تؤدي عادة «ضبط الذات» إلى إضعاف الحاجة الى الافراغ. فيجب اذاً عدم إهمال ذلك بداعي نقص الوقت. قد يقتضي ذلك تنظيم مختلف للحياة اليومية، ولكن يتطلب الخروج تخصيص بعض الوقت، بالنهوض باكراً صباحاً.

النصيحة ١٧٥ :

الأدوية ضد الإمساك

لا يجوز عموماً أن يدوم تناول الأدوية المضادة للإمساك، دون رأي الطبيب. ويمكن استعمال بعض الأدوية دون خطر: كزيت البارافين (الذي يؤخذ في وسط الوقعة) وتحاميل الغليسيرين.

ولكن حذار. يجب التحرز من الملّينات الفعالة المركبة من الفيتو لفتالئين وغيره مثلاً. فهي خطرة، وتحدث تهيجاً قوياً، واسهالات، هي مصدر لمرض خطير، هو مرض الملّينات. وكذلك الأدوية المركبة من أملاح المغنزيوم، ومن كبريتات الصوديوم، يمكن أن تضر الغشاء المخاطي للأمعاء.

النصيحة ١٧٦:

الإسهال الحاد عند الكبار

معنى الإسهال إفراغ الغائط، كسائل بصورة متكررة. وهو متعدد الأسباب: الأغذية الملوثة بالجراثيم، أو بالسموم التي تفرزها، الانتان المعوي المسبب عن الفيروس او الجراثيم، الطفيليات، المبالغة الغذائية، الصدمات، الخ... فإذا أصبت بالاسهال، اعمدي الى نظام غذائي مناسب: غذاء خفيف (خضار مطبوخة كالجزر، أرز، تفاح مبشور) مع شرب كميات كبيرة من الماء أو الحساء المملح، او ماء الأرز. ويمكن العودة بعد أيام، إلى الوجبات العادية تدريجياً. وبهذه المعالجة، يشفى الإسهال بسرعة في معظم الحالات. فإذا كان غزيراً، أو إذا دام طويلاً، راجعي طبيبك.

النصيحة ١٧٧:

الوقاية من الإسهال الحاد الغذائي

من الضروري الاحتفاظ بالاطعمة في الثلاجة، وإذا سخنتِ طعاماً قديماً، ان ترفعي درجة حرارته إلى ٧٠ مئوية للقضاء على الجراثيم. فإذا انبعث من الطعام، أو من المحفوظات، رائحة غير مستحبة، أو كان ذا مظهر مريب، ابتعدي عن تناوله. كما يجب التخلص من علب المحفوظات المنتفخة.

وأخيراً، قد يكون جرح لم تتم العناية به أو خراج سبباً في تلويث الأطعمة بالجراثيم. ولذلك وجب العناية الفائقة بنفسك، وتعقيم يديك وحمايتها بقفازات قبل المباشرة بإعداد الطعام.

النصيحة ١٧٨:

الأقصور، من الديدان المعوية الشديدة الانتشار

إنه دودة صغيرة مستديرة تشبه حبة الشعيرية، وتسبب الحكة الشرجية، وفقدان الشهية أحياناً، مع آلام في البطن، وتقيوءات.

فإذا كان أحد اولادك مصاباً بها، فإنه يندر أن تكون الاسرة بكاملها مصابة أيضاً. ومن النادر أن تكون الإصابة ناتجة عن الخضار او الفواكه التي لم تغسل جيداً والسبب الأغلب هو الايدي القذرة، وبخاصة عند الطفل، فهو يحك شرجه، فينقل البويضات، ويعيد إصابة نفسه مجدداً بوضع اليد في الفم، أو يعدي من يحيط به.

فإذا وجد الأقصور، وجب معالجة الأسرة بكاملها. وتؤخذ الأدوية الحديثة جرعة واحدة، على أن تجدد بعد ثلاثة أسابيع هنا ويجب السهر على غسل الأيدي بعناية، مع قص الأظافر بانتظام.

النصيحة ١٧٩:

ديدان البطن

دودة البطن دودة مستديرة يبلغ طولها من ١٥ الى ٢٠ سم. بنهايتين مدبّبتين، تعيش في الأمعاء الدقيقة وهي بخلاف الأقصور، ترسل بويضاتها مع الغائط، فتحتاج الى إقامة مدة خمسة عشر يوماً خارج الجسم البشري، في شروط خاصة، لتكون معدية. ولذلك فلا يمكن أن تكون العدوى ذاتية. ونحن نصاب بها عند أكل الخضار النيئة التي لم نحسن غسلها. وثمة أدوية مختلفة لها، كلها فعالة. علماً بأنه يجب دائماً غسل الخضار بعناية، للوقاية من هذه الديدان.

النصيحة ١٨٠ :

الدودة الوحيدة

إنها دودة مسطحة طويلة. وهي على نوعين الدودة الوحيدة قد نصاب بها عند أكل لحم البقر، والدودة الناتجة عن أكل اللحوم اللحومات النيئة، ولحم الخنزير الذي لم يطبخ جيداً.

وثمة علاج فعال منها. وتسهر المصالح البيطرية على سلامة اللحم. ولكن عليك أنت يقع عبء الوقاية من الدودة الوحيدة: لا تأكلي لحم البقر مطلقاً، إذا لم يكن ناضجاً تماماً.

النصيحة ١٨١ :

البواسير

إنها مزعجة، وخاصة إذا ترافقت بآلام وبنزيف.

● الألم الحاد: أنتِ تعانين من خَثَر في البواسير.

● النزيف: عند الإفراغ، أو بدونه. إذ يمكن أن تسببه أيضاً أمراض الشرج أو الغليظ. ولذلك راجعي طبيبك إذا كنت تعانين منها، فهو يقوم بالفحوص الإضافية التي لا يستغنى عنها.

وتصيب البواسير غالباً الاشخاص القلقين. وتسببها حالة القلق والانهاك والتعب، وطريقة سيئة للحياة، والإمساك وبالتالي؛ فهذا عدد من الاجراءات البسيطة الكفيلة بالوقاية منها او تخفيفها.

● لا تسرفي في المنبهات (القهوة والشاي) التي تسهل الإصابة، ولا في البهارات (البهار والفلفل)، ولا في الكحول (مقبلات، خمور، جعة).

● لتكن تغذيتك منوعة ومتوازنة. امضغي بهدوء جيداً.

● زيدي من استهلاك الماء (٥ر١ ـ ٢ ليتر يومياً).

● نامي مدة كافية.

● مارسي التمرينات الرياضية.

● احذري من الاسفار الطويلة بالسيارة او بالقطار.

● عالجي الامساك (لأنه يسبب البواسير، ولأنها بدورها، بالنظر للخوف من الألم عند الخروج، تسبب الإمساك).

● حاولي الاسترخاء، إذا كنت تعبة او منهكة او عصبية المزاج.

ولتحسين حالتك:

● اجري حمامات جلوس باردة.

● استعملي المراهم أو التحاميل المضادة للبواسير، مركبة من أعشاب تحمي الأوعية الدموية.

● إذا استمر الألم، راجعي طبيبك الذي سيصف لك أدوية أخرى، أو يحقن البواسير بمادة تمنع نموها.

النصيحة ١٨٢:

نوبة الكبد

إنها لا تقابل أية مشكلة طبية، لأن الكبد فيها ليس مريضاً. اما الاعضاء المصابة فهي: الانبوب الهضمي بكامله، والمرارة، والجهاز العصبي الدوراني المتصل بالهضم.

وتبدأ هذه النوبة بعد تناول احد الأطعمة، او بعد شروط خاصة يمكنك تحديدها بسرعة حاذري إذاً مما يلي:

● كل ما لا تهضمينه جيداً - كالوجبات الدسمة الغنية بالسكريات والدهنيات، أو كالخلط من الأغذية، أو تناول نوع محدد (كالبيض، أو الشوكولا أو الفريز الخ...) وليست القائمة حصرية.

● الكحول عامة، او المزيج منها، او المهيجات.

● الاصابة بالبرد، او الرطوبة.

● الانفعالات ونقص النوم.

واسعي إلى تأمين:

- تغذية صحيحة، تتألف من وجبات خفيفة وصغيرة (٤ في اليوم) تمضغينها جيداً.

- كمية كافية من الماء (٥ر١ ليتر سوائل في اليوم).

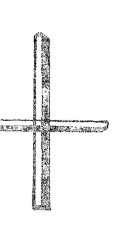
- إنارة جيدة. فالإنارة الصارخة او الخافتة تسبب الصداع مع نوبة الكبد. أما الانارة غير المباشرة فهي تزعج العيون.

ـ الراحة: لتكن ساعات نومك كافية امنحي نفسك أويقات للراحة خلال النهار، وفي الاسبوع إذا شعرت بالحاجة لذلك.

ـ الاسترخاء في البيت وخارجه (نزهات، نشاط رياضي).

وأخيراً راجعي الطبيب، إذا استمرت الاضطرابات وشغلت بالك. فقد تحتاجين إلى فحوص معمقة أحياناً.

الباب الثالث



أمراض الشتاء

النصيحة ١٨٣ :

أهم أمراض الشتاء

الأمراض	الاعراض	ملاحظات
التهاب اللوزتين	ألم في الحلق، وفي البلع، أحمرار في الحلق، حرارة، واحياناً نقاط بيضاء على اللوزتين	قد تعود الى - جرثوم: فتحتاج الى مضادات حيوية - فيروس: ولا تؤثر مضادات الحيوية إلا عند الاختلاطات [التهاب الأذن مثلاً] ولا يسهل التمييز بينهما.
التهاب الرئتين	سعال، قشع ملون حرارة، صعوبة تنفس	قد تنقلب في حال التكرار الى التهاب مزمن
النزلات الوافدة	بدء عنيف: حرارة الى درجة ٣٩ ـ ٤٠ مئوية، تكسر، صداع، سيلان أنفي وعيني، ألم في الحلق، سعال جاف	خفيفة على الاغلب وتشفى عفوياً في عشرة أيام. المضاعفات: الاذن، الجيوب، الرئية، عند الاشخاص الضعاف والمسنين اللقاح الوقائي ضروري لديهم

التهاب الحنجرة	صوت جاف او مخنوق سعال جاف امكانية ارتفاع الحرارة	صعوبة في التنفس، خطر لدى الاطفال
ذات الرئة	نقطة الخصر، سعال مع قشع ملون حرارة مرتفعة، ارتجاف، صعوبة	خطرة عند الضعاف والمسنين. ويجب الاسرع في العلاج بمضادات الحيوية
الرشح	سيلان أنفي صاف أو ملون، إنسداد الأنف أحياناً	تعقيم الأنف، ونقاط فيه
التهاب الجيوب	ألم فوق العينين وتحتها، صداع، أنف مسدود، سيلان، حرارة أحياناً	
التهاب الرغامي	سعال جاف، نوبات ليلية خاصةً، قشع أحياناً، إمكانية الحرارة	

النصيحة ١٨٤:

النقاط الأنفية

ثمة مستحضرات عديدة معدة لإزالة احتقان الأنف.

وهي تحتوي على المعقمات ومضادات الحيوية، مقلصات الاوعية، ومواد مخدرة منفصلة أو متفاعلة.

ـ أما مقلصات الأوعية، فهي تفتح المنخار، ولكنها تحدث بعدئذ مفعولاً عكسياً. إذ يغلب المنخار أكثر مما كان. الأمر الذي يدفع إلى استعمالها مجدداً، ليعود الأنف إلى الانسداد، في دائرة مفرغة لا نهاية لها. ولذلك لا يجوز استعمال مقلصات الأوعية إلا لمدة محددة.

ـ والمواد المخدرة سامة للصغار. ولذلك لا يجوز استعمالها هي ومقلصات الأوعية للاطفال، وخاصة إذا لم يبلغوا السنة الخامسة.

* النقاط الزيتية أم النقاط اللزجة؟

تفضل الثانية، لأن الزيتية تلتصق بجدار الأنف والحنجرة وتنقل الجراثيم من هنا إلى هناك.

* القطارة أم الرشاشة؟ لهما المساوىء ذاتها. فهي تمس جراثيم الأنف وتحملها. فإذا استخدمت القطارة، وجب تعقيمها بعد كل استعمال.

النصيحة ١٨٥:

هل يجب تهدئة السعال دائما؟

السعال منعكس يثيره تهيج الرئتين والرغامي بهدف إعادة ما يسبب التهيج الى الخارج (افراز غير طبيعي أو أجسام غريبة). ويمكن ان يكون لزجاً أو جافاً.

● السعال اللزج يسبب القشع المنبعث من الرئتين، الذي يمكن القاؤه إلى الخارج أو ابتلاعه. ويستخدم في هذه الحالة شراب مسيل للقشع.

● السعال الجاف وهو لا يعيد شيئاً، ويثار في الأغلب. ويسببه احتقان الرئتين والرغامي. ويجب تهدئته إذا لم يكن عـائداً الى جسم غريب، لأنه متعب ولا فائدة منه. ويستخدم في هذه الحالة «مسكن» للسعال.

ولكن لا يمكن أن يكون الشراب بـالطبـع أكثر من مسـاعد في معالجة السعال: ولذلك يجب معالجة سببه أولاً.

النصيحة ١٨٦ :

التهاب الرئة المزمن

يشير السعال اللزج والمقشع واليومي لمدة ثلاثة شهور في السنة، وخلال سنتين على الأقل إلى التهاب الرئة المزمن وهـو يرتبط بـإفساد الرئتين، اللتين تغلظ أغشيتها وتلتهبان، وإلى انسداد الشعب الناتج عن الالتهـاب ومن تراكم المفـرزات (ويمنع هـذا الانسـداد تـزويـد الـدم بالاكسجين). ويشهد السعال الصباحي للمدخن على وجود التهاب مزمن في الرئة. وينتج عنه قصور تنفسي، يظهر بانقطاع التنفس عند بذل جهد كبير، ثم جهـد أقل فأقل، ليصبح الانقطاع دائماً.

أما العوامل المسببة لالتهاب الرئة، فهي:

● الدخان (إلى درجة ان الاقلاع عن التـدخين يصبح ضـرورة وقائية).

● تلوث الجو في المدينة (بالغازات مثلاً) أو في بيئة العمل (في

المصاهر، والصناعات الكيميائية، مثلاً الخ . . .).

● التلوث المنزلي جراء استخدام أجهزة التدفئة، والمدافىء والبخار الخ . . .

النصيحة ١٨٧ :

كيف يتم الاعتناء بالنزلة الوافدة؟

لا وجود لدواء قادر على تدمير فيروس النزلة الوافدة. ولذلك تهدف المعالجة المقترحة الى التأثير في الأعراض. فبالاضافة الى الاسبرين (أو أي دواء مضاد للحرارة) والنقاط الانفية، ينصح بمركبات النحاس، بمعدل حبة فمية، ٤ مرات في اليوم، متباعدة عن الطعام، خلال ٤ أيام. فإذا استخدم بسرعة، يكون فعالاً ضد التهاب الأنف والحنجرة. أضيفي الراحة والمناقيع الحارة. . . وانتظري حتى يتم الفيروس نموه.

ولا يبرر استخدام مضادات الحيوية إلا في حال حدوث المضاعفات (التهاب الاذن او الرئة، الخ . . .)، وهي فعالة فقط في هذه الحالات.

الباب الرابع

القلب والدوران

النصيحة ١٨٨:

القدمان ثقيلتان. ما العمل؟

تصبح القدمـان في آخر اليـوم ثقيلتين، وتنتفخ الأرجـل، فتنزع الجوارب في المساء، ويصعب ارتداؤها مجدداً.

يمكن أن تكون الأسباب كثيرة، ويجدر مراجعة الطبيب. ولا يجد هذا الأخير شذوذاً خطراً: إنه قصور الأوردة الذي تسببه الحياة المعاصرة اليومية. إذ تخف قـوة دفع جـدران الأوردة السفلية، التي لا تؤمن الا بصورة ناقصة، عودة الدم إلى القلب، فما العمـل في حالـة القدمين الثقيلتين؟

● تحاشي لبس الأحذية ذات الكعب العالي، إذا كانت مهنتك تضـطرك الى الوقـوف، أو السير البـطيء طيلة النهار. والبسي حـذاء مسطحاً خلال مدة عملك.

● ارفعي ساقيك حالما يتاح لك ذلك: خلال فترة استراحة مع القراءة او مشاهدة التلفاز، مدّي ساقيك على مقعد صغير.

● ارفعي قدميك قليلاً عن سريرك.

● ابتعدي عن الحرارة: اذ يسبب الحمـام الساخن، وتعـريض

الساقين للشمس تباطؤ الدم.

- إذا كان وزنك مرتفعاً، يمكنك فقدان بعض الوزن. بالتفاهم مع الطبيب.
- امشي بقدم هادىء ومنتظم.
- مارسي التمارين الرياضية المنشطة للدورة الدموية.

النصيحة ١٨٩:

تشكين من الخفقان

للخفقان، الذي يشجعه القلق والنشاط الزائد للحياة اليومية، بعض الخصائص، ليست زيادة إيقاع القلب دائمة (لا تنسي قياس نبضك ولا تثقي، بالمناسبة، بمجرد الانطباع).

- يكون الخفقان عموماً لمدة قصيرة.

(في جميع الحالات الأخرى، راجعي الطبيب) وللتخلص من الخفقان، أو للاقلال منه:

- حاولي الاقلاع عن القهوة، او استعيضي عنه بقهوة دون كافئين.
- خفّضي التدخين، كذلك.
- خفضي في النهار من إيقاع نشاطك.
- فكري بالتنفس: فالتوقف مدة عشر ثوان بين الشهيق العميق والزفير التالي يمكن ان يضع حداً للخفقان.
- إلجأي إلى الفراش بصورة أبكر وطهّري فكرك قبل النوم.

النصيحة ١٩٠ :

أنت تعانين من الضغط

اولاً، ليكن غذاؤك متوازناً ومنوعاً، واحذري مما يلي:

● الوقعات الدسمة والغنية بالسكر، والكحول.
● الاطعمة الشديد الملوحة (بعض الأجبان أو المخللات مثلاً).
● التدخين والكحول.
● القهوة، والشاي، والمنبهات.
● قلة الماء (اشربي ١٫٥ ليتر من السوائل في اليوم.
● انعدام النشاط الجمسي.
● زيادة الوزن.
● نقص النوم.
● الانهاك.
● التعب العام المستمر.
● الصدمات والتوترات الزائدة (ولا تجعليها تتراكم).
● الجهود العنيفة، في الرياضة أو تدبير المنزل او العناية بالحديقة.
● جلسات إعادة التعلم المكثفة، والتدليك العنيف.
● التعرض الطويل للشمس.

تابعي علاجك بانتظام. لا تتوقفي عنه من نفسك. فالعلاج ضد الضغط عموماً يدوم طيلة الحياة. فإذا شعرت بأعراض جانبية (جفاف الفم، الدوار، النعاس، اضطراب جنسي) أو إذا شعرت بأن صحتك قد تحسنت، لا تترددي بنقل ذلك الى الطبيب، الذي يمكن أن يكيف علاجك حسب الحاجة.

زوّدي نفسك بالأكسجين كلما أمكنك في الغابة أو الريف. تنفسي عميقاً. مارسي نشاطاً رياضياً خفيفاً: كالمشي أو السباحة والتمرينات الخفيفة. وافعلي، في هذا المجال، ما يروق بك. وإذا كنت تمارسين رياضة أكثر عففاً، عنفاً، أعـدّي بتدريب سابق، تدريجاً، ومتكيفاً مع

عمرك وشروطك الجسمية، وبخاصة في كرة المضرب.

اقتطعي بعض الوقت الحر، المخصص لك وحدك، عدة مرات في اليوم، وفي الاسبوع. ابحثي عن الهدوء والراحة خذي حمام استرخاء، مساءً، بخلاصة الصنوبر. ونامي بصورة كافية.

النصيحة ١٩١:

تشكين من إلتهاب في شرايين الأطراف السفلى

يهدف العلاج إلى زيادة الدوران في شرايين الأطراف السفلى، بتشجيع تكوّن شرايين صغيرة جانبية والاستعاضة بها عن الشرايين المريضة.

ويجب كالرياضي الذي يسعى إلى تحسين إنجازه بزيادة عمل عضلاته، المشي، لتشكيل دوران جديد. امشي مسافة ١ ـ ٢ كم. في اليوم ويمكن إضافة علاج بالتداوي إلى ذلك، ولكن يبقى المشي العلاج الأساس.

وبالطبع، يجب معالجة جميع العوامل التي تشكل خطراً على الصحة.

وفي مرحلة متقدمة من المرض، يبقى العلاج ذاته، ويضاف إليه أحياناً علاج جراحي.

النصيحة ١٩٢:

كيف يمكن الوقاية من تصلب الشرايين

يسبب هذا الضرر، الذي يلحق جدران الشرايين التاجية، التي

تصبح غليظة وتفقد مرونتها، أمراضاً خطيرة. ونحن نعلم الآن عوامل الخطورة الوعائية ـ لكننا لا نعرفها جميعها. إنها:

- زيادة ضغط الدم الشراييني.
- السكري.
- الدخان.
- زيادة نسبة الكولسترول.
- زيادة حمض البول.
- السمنة.
- الإنهاك، والحياة الثابتة.

ومن اللازم، إذا سبق لك أن أصبت بذبحة صدرية أو قلبية، أو بالتهاب الشرايين، أو بحوادث عصبية مؤقتة، او بشلل نصفي، أن تزيلي هذه الأخطار. لذلك:

ـ اقلعي عن التدخين، وهذا أمر أساسي، وبخاصة إذ توفرت عوامل خطر أخرى.

ـ راقبي وزنك ولتكن حياتك صحية (تغذية متوازنة أقل دسماً وسكراً، نشاط رياضي منتظم).

ـ لا يتشكل تصلب الشرايين عند المرأة إلا بعد ١٠ الى ١٥ سنة من سن اليأس. راجعي طبيبك عند بدء ذلك السن، ليصف لك ـ في حال إنعدام الموانع ـ علاجاً هرمونياً، يخفف من الاخطار.

والعلاج ضروري بالنسبة إلى الاخطار التي لا يمكنك التأثير عليها.

الباب الخامس

المشكلات النسائية

النصيحة ١٩٣ :

إلتهاب المثانة المتكرر

إنه إنتان البول في المثانة، يظهر بشكل حرقة ووخز عند التبول، الذي يصبح متعدداً وقليل الكمية عكراً وملوّناً بالدم أحياناً. وهذا المرض نادر عند الرجل، وتمكن الفحوص دائماً من إيجاد السبب، الذي تزيل معالجته، إلتهاب المثانة. وهو أكثر حدوثاً عند المرأة: وفي الغالب لا يمكن اكتشاف سببه، وتتكرر الالتهابات وتفسر آلية هذه النكسات تشريحياً: إذ تقع الفتحة البولية أمام الفرج، والذي يقع بدوره أمام الشرج. ويسهل تقارب الفتحات الثلاث تلوث البول بجراثيم المهبل والشرج.

ـ وللوقاية من عدوى المهبل، يوجد إجراءات تقي من التهابه فقد يحدث التهاب المثانة بعد الاتصالات الجنسية. ويجب في هذه الحالة، شرب كأس من الماء وإفراغ المثانة، بعد الاتصال.

ـ وللوقاية من عدوى الشرج، فإنه ينبغي تنظيفه نحو الخلف، أما تنظيف المهبل فيكون إلى الأمام، لمنع الجراثيم من الانتشار.

ويجب أخيراً علاج الإمساك لأنه مصد التلوث.

النصيحة ١٩٤:

الشرب هو الدواء للوقاية من التهاب المثانة

يجب شرب ليتر ونصف من السائل في اليوم، لتتمكنين من التبول، ولمنع البول من المكوث في المثانة، ولطرد الجراثيم. ولكن حذار: إذا كان لديك الاستعداد للإصابة بالتهاب المثانة، لا يجوز شرب المياه الغازية، وعصير الفاكهة والخضار، لأنها تجعل البول قلوياً، مما يشجع نمو بعض الجراثيم. وأخيراً يجب الاهتمام بالصحة جيداً، لأن انعدام الأعراض لا يعني الشفاء أي زوال الجراثيم من العضوية. إذ يحتاج التهاب المثانة إلى معالجة تدوم ١٠ أيام بمضاد حيوي خاص بأمراض البول. فإذا اختصرنا العلاج، ظهر التهاب المثانة مجدداً بعد فترة، حاملة الجرثوم ذاته الذي قد يصبح عصياً على المضادات الحيوية، وبالتالي صعب الإزالة.

النصيحة ١٩٥:

الافراز الابيض

يوجد، في الحالة الطبيعية، سيلان مهبلي وتكون الإفرازات البيضاء غير طبيعية إذا اتصفت بما يلي:

● ظهور تهيج في الفرج، وحكة والام في البطن، وعند الاتصالات الجنسية.

● الرائحة الكريهة.

● اللون الميال للصفرة أو الاخضرار، أو السيلان اللزج.

● وخز وحرقة في الفرج عند التبول.

وتعـرب تلك الخصـائص عن تلوث الإفـراز. فـالمهبـل وسط حمضي، «يعيش فيـه، عادة، وبتفـاهم، عدد الجـراثيم. وهـو يملك وسائل الدفاع ضد تدخل الجراثيم الخارجية. ولكن هذا الدفاع قد يتحطم فتحدث الإصابة.

كيف تصل الجراثيم الخارجية؟

قد تدخل من خلال العلاقات الجنسية، إذا كان الـطرف الآخر حاملاً لها. ويمكن أن تنتقل من الفرج، خلال الحمام، أو من المناشف الملوثة، أو من البيئة المهبلية الحامضية، التي تولد فطراً مجهرياً. وقد تتضافر العوامل في ذلك.

وتؤثر بعض العادات في جعل المهبل كثير أو قليل الحمـوضة، وفي هدم التوازن، وفي توليد الانتان.

- عموماً لا تستحمي، في مستوى المهبل، أكثر من مرة واحدة في اليوم، وبدون إدخال الصابون فيه. (ويجب منع الحقن المهبلية).

- ابتعدي عن الصابون الحمضي أو المعقم، الذي يقضي على بعض الجراثيم، ويفقد التوازن الطبيعي للبيئة المهبلية.

- نظفي الفرج نحو الأمام، والشرج نحو الخلف، لتفادي نقل الجراثيم من الشرج.

- ابتعدي عن ارتداء الملابس الضيقة وسراويل النايلون، التي تشجع التهيجات.

راجعي طبيبك إذا كان الإفراز الأبيض غير طبيعي. لا تضعي أبداً تحاميل فرجية، وصفت لك سابقـاً، قبل مـراجعته. ولا تنـظفي جيداً الفـرج والمهبل، لأن ذلـك يغيّر من مـظهر الإفـراز، ويعيق تشخيص الطبيب والمخبر للجرثوم المسبب.

النصيحة ١٩٦:

أدوية الحامل

أنت حامل، وتصابين بالنزلة الوافدة، أو بألم معدي، بتعب. لا تتنـاولي أي دواء. استدعي طبيبـك الذي يقـدم لك النصـح. إذ قد يصـبح الدواء الذي تتعاطينه عادة ضاراً للطفل الذي تحملين.

بأية آلية:

١ ـ يتم تكوّن أعضاء الطفل المختلفة خلال الأشهر الثلاث الأولى للحمل، وبعد ذلـك بالنسبـة لأعضاء أخـرى. ويمكن أن تولّـد بعض الأدوية تشويهات في التكوين.

٢ ـ ولبعض الأدوية أثر سميّ على الطفل، لأن جهاز إخراجه ليس بمستوى جهازك. وقد يكون لها أثر في تغيير الملونات، أو في تـوليد بعض الأورام الخبيثة عند الطفل. وتجري على كل دواء تجارب معقمة لتحديد ما إذا كان خطراً أم لا للحامـل. وقد فـرض القانـون ذلك. ولذلك لا تتهاوني أبداً في طلب نصح طبيبك، وأن تخبرية أنك حامل، أو أنك تبغين الحمل قريباً.

النصيحة ١٩٧:

الدوالي والبواسير عند الحامل

إنها تمدد الأوعية، يتعلق بعوامل مختلفة.

- بحجم الرحم الذي يضغط ويعيق عودة الدم إلى القلب.
- استعداد أسري.
- قصور في طاقة جدران الأوعية، بسبب الحمل.

وهذه بعض الإجراءات التي تخفف من مساوىء الدوالي، ومن الشعور بثقل القدمين، بتنفخ الرجلين.

- إحذري من لبس الأحذية ذات الكعبين العاليين، والوقوف الطويل، والمشي في المكان. وبالمقابل فأن السير الهادىء نافع.

- ارفعي قدم سريرك لاراحة ساقيك ليلاً.

ابتعدي عن الحمامات الساخنة جداً.

- ويمكن أن يكون حمل الضمادات المرنة في مستوى الساقين ضرورياً.

اما بالنسبة إلى البواسير ونوباتها المؤلمة:

- إحذري من الإمساك.

- إبتعدي عن الأطعمة المبهرة وعن اللحوم النيئة وعن الشاي والقهوة.

- إمتنعي عن المشروبات الكحولية، التي يجب الإقلاع عنها خلال الحمل.

وأخيراً فأن طبيبك يصف لك أدوية قوية للأوعية. ومحسنة لحالتك.

النصيحة ١٩٨:

إضطرابات الجلد

تظهر التفزّرات كأثلام حمراء في البدء، ثم كاشفة، على البطن، وأحياناً على الفخذين والثديين. وهي عائدة لشدّ الجلد، الذي يزيل الألياف المرنة الواقعة تجت الجلد، وهي إذا ظهرت، أصبحت دائمة

وتعود إلى نوعية جلدك. أما الكريمات والمراهم المستخدمة للوقاية منها والموضوعة على المناطق المهددة، فهي ليست ذات أهـميـة.

أما قناع الحمل، فهو عبارة عن بقع غامقة تـظهر على الجبين، وتمتـد أحيانـاً إلى الوجـه. وهي تزول بعـد الوضـع، ولكن يستحسن الامتناع عن الشمس، التي تزيد منها. أخبري طبيبك فيما بعد إذا كنت تبغين الامتناع عن الحمل بتناول الحبوب، كي يجعلك تأخذين حذرك.

النصيحة ١٩٩:

الغيثان والتقيؤ

إنها أعراض كثيرة الحدوث، ولكنها ليست إلزامية، تظهر في بدء الحمل، وتكون معتدلة وتزداد خاصة عنـد الصباح، أو عند تغيير الوضع ولذلك احذري من الحركات السريعة عند الاستيقاظ، ووزعـي غـذاءك على عدة وقعات صغيرة. فإذا تكررت، يمكن أن يصف لك الـطبيب علاجاً، يجعلك تصبرين حتى الشهر الرابع من الحمل، لتزول عضوياً.

النصيحة ٢٠٠:

الحميراء والحمل

الحميراء خطرة على الجنين عندما تصيب حاملاً في بدء الحمل. ويجب أن تعلمي أنه، بعد الشهر الرابع للحمل، لا يمكنها الحاق أي ضرر بالـطفل، وأنـه في سن العشرين، أصيبت بـه ٩٠٪ من النساء، بظهور الأعراض أو بعدم ظهورها. فهن بالتالي محّصنات، مدى الحياة، أي لديهن أجسام مضادة للحميراء لحماية الطفل. والبحث عن الأجسام المضادة إلزامي قبل الزواج، أو في بدء الحمل. فإذا لم يتم بمناسبة

الزواج، دعيهم يبحثون عنها قبل حصولك على طفل.

ما العمل، إذا لم تكن لديك المناعة ضد الحميراء؟

● لست حاملاً: احصلي على اللقاح، علماً بأنه يلزمك ثلاثة أشهر قبل التفكير بالحمل.

● أنت حامل: احذري من التماس بشخص ينقل إليك المرض الساري. ويشرف الطبيب شهرياً، حتى الشهر الخامس، على انعدام مناعتك. فإذا لم تتفادي التماس، أو إذا أصبت بطفح مشكوك فيه، راجعي الطبيب بسرعة.

النصيحة ٢٠١ :

انسجام البلازما والحمل

إنه مرض خفيف، يسببه طفيلي، وينتج عنه التعب، وإرتفاع الحرارة، والتهاب اللوزتين. وهو يمر غالباً بسلام، دونما شعور به.

إنه خطر للطفل إذا لم يكن لدى الأم مناعة. ولكن العديد من النساء، قد أصبن به، مع الأعراض أو بدونها، بمعنى أن لديهن أجساماً مضادة تحمي الطفل.

ويجري التحري عن الأجسام المضادة بتحليل الدم الإلزامي عند الزواج أو في بدء الحمل.

فإذا لم تتوفر المناعة وكنت حاملاً، تحدث العدوى عن طريق اللحوم غير الناضجة التي تحتوي على أكياس من الطفيلي، أو على حيوانات تحمل الطفيليات (كالسهر مثلاً) أو مع فضلاتها. لذلك:

● استهلكي اللحوم التي أجيد طهيها.

● اغسلي الخضار والفواكه جيداً.

● امتنعي عن اي تماس بالهرر.

● فإذا كان لديك هر، عقمي مكان نومه بانتظام.

وتراقب الأجسام المضادة بانتظام خلال الحمل، وعلماً بأنه يوجد علاج لانسجام البلازما، بخلاف الحميراء.

وإذا كنت تفكرين بالحمل، تحري عن الأجسام المضادة، لمعرفة ما إذا كانت لديك المناعة أم لا.

النصيحة ٢٠٢ :

متى يتم استدعاء الطبيب

استدعي الطبيب إذا كانت لديك الأعراض التالية خلال حملك:

١ ـ كل مرض، مهما كان، وبخاصة إذا بلغت الحرارة ٣٨ مئوية.

٢ ـ تقيوء كثيف، يمنع أي تغذية.

٣ ـ فقدان الدم، حتى ولو كان يسيراً (بقعة بسيطة).

٤ ـ آلام حادة في البطن مفاجئة، أو متكررة.

٥ ـ حرقة ووخز عند التبول، والتبول الزائد.

٦ ـ زيادة في الوزن خلال أيام.

٧ ـ انتفاح في الأرجل والأيدي.

٨ ـ صداع، دوار، اضطراب النظر.

٩ ـ ثبات الطفل لأكثر من ٢٤ ساعة.

١٠ ـ فقدان المياه (وهو عبارة عن سيلان مفاجىء لسائل غزير، بدون ألم).

النصيحة ٢٠٣:

المحاذير الصغيرة للإرضاع

يمكن أن يحدث أحتقان الثدي في الأيام الأولى لظهور الحليب، وأحياناً بعد ذلك، فيصبح الثديان قاسيين ومؤلمين.

وللوقاية، أزيلي الحليب الفائض، بعد كل إرضاع، بالضغط الخفيف بالأيدي. فإذا احتقن ثديك، لا تسحبي الحليب بمضخة الحليب، بل خذي حماماً ساخناً ودليكيهما تحت الماء، واضغطيهما بلطف لإفراغه.

محذور آخر للارضاع،تشقق الحلمة والمنطقة التي تحيط بها. وللوقاية منها:

● لا تطيلي أمد الرضاعة في البدء إذ يتناول الرضيع الحد الأعلى من الحليب خلال ٥ إلى ٦ دقائق. فإذا نام، اسحبي الثدي بهدوء ولا تقلقي. فإذا لم يأخذ كفايته، عوضي عن ذلك في الرضاعة التالية.

● بعد كل ارضاع، جفّفي الحلمة عند الحاجة بمجفف الشعر، وغطّيه بكمادة، تغيرينها إذا تبللت بين رضعتين. ولا تستعملي حافظة بلاستيكية التي تسبب الإنقاع.

● اغسلي الحلمة قبل الرضاعة بالماء المغلي، أو بالماء المعقم.

النصيحة ٢٠٤:

منع الحمل

الطريقة	الفاعلية	الملاحظات
حبوب بكمية عادية أو قليلة	١٠٠٪	موانع الاستعمال التام: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، اضطراب في دهون الدم، مرض الكبد واليرقان، خلال الحمل: سرطان الثدي. سوابق جلطة، التدخين الموانع النسبية: السمنة، السكري التليف، الدوالي
اللولب	٩٩ الى ٩٩٫٦٪	موانع الاستعمال: انتان والرحم وعنق الرحم، بعض تشوهات الرحم، ندوب الرحم، نزف الدم غير الطبيعي، بعد الوضع حتى الشهر الرابع. عند من تحمل بعد، مخافة الانتان الذي قد يؤثر على الخصوبة.
الحاجز	٩٨٪	موانع الاستعمال نادرة: وهي الفرج الذي لا يسمح بتثبيت الحاجز، ويرفق بخثر قاتل للمني.
البويضات وقاتل المني	٩٨٪	لا مانع للاستعمال: انتظري ٥ ـ ١٠ دقائق بعد وضع البويضة في مكانها، لا تغتسلي فور إجراء الاتصال الجنسي.
إيقاف القذف	٨٣٪	لا مانع للاستعمال: ولكن لا ينصح بهذه الطريقة مزاج قلق.
الكيس الواقي للرجل	٩٧٪	لا مانع لاستعمال: ويستخدم عند الانتصاب الكامل، على أن يتم التخلص منه بعد القذف مباشرة.

طريقة الحرارة	٩٩٪	لا مانع للاستعمال: يتم الاتصال الجنسي، دون خطر الحمل منذ اليوم الثالث للبويضة بحسب الخطر البياني للحرارة. ويمكن أن يصطـرت الأمر عند ارتفاع الحرارة المرضى أو كانت المرأة تعمل ليلاً، أو نامت متأخرة. فهذا يقلل من مفعولها.

النصيحة ٢٠٥:

احداث تناول الحبوب

١ ـ نسيان الحبة:

● تأخرت مدة ساعة: خذي فوراً المضغوطة المنسية، وخـذي الأخرى في الساعة العادية. ولا تخشي شيئاً.

●تأخرت مـدة ٢٤ ساعـة: خذي المضغـوطتين معاً. فـاحتمال الحمل وارد، ولكنه ضعيف جداً.

● تأخرت لاكثر من ٢٤ ساعة: يحدث فقدان دم. ويفضل البدء في تناول الحبوب مجدداً، مع اعتبار الدم المفقود بمثابة الطمث. ولكن يفضل استخدام مانع حمل آخر، بالإضافـة إلى الحبوب، مـدة عشرة أيام. (كيس المني، أو مادة قاتلة له).

٢ ـ لا طمث بين صفيحتين من الحبوب:

يصبح الطمث، عند تناول الحبوب أقل غـزارة، ليزول أحيـاناً. وهـذا يعود إلى نمـو أضعف في الغشاء المخـاطي للرحم. فإذا كنت متأكدة من أنك لم تنسي أيـة حبّة، ومن أنك لم تتناولي دواء يعيق عمل

الحبة، باشري بالصفيحة التالية في الموعـد المحدد. فـإذا لم يظهـر الطمث مرة أخرى راجعي طبيبك: فقد يغيّر لك الحبوب المستعملة.

٣ ـ تمنع بعض الأدوية عمل الحبّة:

ولذلك صرّحي، عند زيارتك للطبيب، بإنك تتنـاولين الحبوب، مهما كان نوع المرض الذي تعانين منه.

٤ ـ الغثيانات والتقيؤات:

قد يولد تناول الحبوب الغثيانات أحياناً، لتتناقض أو حتى تزول إذا تناولتيها خلال العشاء. فإذا استمرت، أخبري طبيبك الذي سيفحصك ليقرر الحبوب وإذا تقيأت بعد تناول حبة، خذي غيرهـا فوراً ليستمـر مفعول الأثر المانع للحمل.

الباب السادس

الأمراض الجنسية السارية

النصيحة ٢٠٦:

ما هي هذه الأمراض؟

إنها تلك التي تنتقل من خلال العلاقات الجنسية وبعضها لا ينتقل إلا بهذه الواسطة (كالزهري، والسيلان). وبعضها، لا تعتبر العلاقات الجنسية إلا ضروب العدوى الممكنة. فالأمراض الجنسية السارية هي أمراض تنتقل بالعدوى تكمن خطورة بعض هذه الأمراض عند عدم معالجتها:

- في التعقيدات الممكنة.

- في عدوى الشريك الجنسي، الذي لا يشعر دائماً بذلك، لأن الأعراض قليلة الأهمية، بل قل معدومة، وبخاصة عند المرأة. ويمكن في الوقت الحاضر معالجة مجمل هذه الأمراض بصورة فعالة ونهائية، وبخاصة إذا كان العلاج مبكراً.

النصيحة ٢٠٧:

ارشادات للأمراض الجنسية السارية

- راجعي الطبيب عند ظهور أية بثرة، أو سيلان، أو أية دلالة

مشكوك فيها، حتى إذا بدا أن الأعراض قد زالت عضوياً: فالجرثوم موجود باستمرار ويمكن نقله. لا تستعملي أي مرهم ولا تتناولي أي دواء، أي مضاد حيوي قبل الاستشارة، لأنه قد يكون عديم الفاعلية أو قليلها، فيجعل التشخيص بعدئذ صعباً.

ـ عند ظهور الأعراض، انقطعي عن أي اتصال جنسي حتى الشفاء التام وأحيطي رفيقك علماً بذلك. فقد يكون حاملاً للجرثوم، حتى إذا لم يظهر عليه أي عرض: فيجب أن يراجع الطبيب بدوره ليعالج. ويمكن، في بعض الحالات، الأستمرار بالاتصال الجنسي، باستخدام الكيس المنوي.

ـ تخصيص مناشف خاصة معقمة بالغليان، كالألبسة الداخلية ويجب غسل الأيدي بعد كل خروج والأمتناع عن فرك العيون.

ـ قد يطلب الطبيب غالباً عيّنة الواحدة قبل العلاج والأخرى بعده للتأكد من أنه كان فعالاً. فلا تمتنعي عن منح العينات جميعها.

ـ يشفي المرض الجنسي الساري بدون ترك آثار، إذا عولج بصورة مبكرة.

النصيحة ٢٠٨:

أهم الأمراض الجنسية السارية

١ ـ الزهري:

سببه جرثوم، ينتقل خلال العلاقات الجنسية فقط. فترة الحضانة عشرون يوماً وسطياً، ولكنها تترواح ما بين ١٠ ـ ٩٠ يوماً.

● الأعراض: جرح صغير مستدير أو بيضوي، غير مؤلم، على الأعضاء التناسلية. وهو يزول تلقائياً. ظهور متأخر لبقع زهرية فاتحة

على الجلد، العقد اللمفاوية، والصفائح المرتفعة، قاسية على الجلد أو الأغشية. وتزول هذه الأعراض بدورها بصورة تلقائية.

● التعقيدات: الزهري الثالثي، وفيه إصابة الجلد، والأوعية الدموية، والجهاز العصبي. وهو نادر في أيامنا.

● العلاج: يعتمد علاج الزهري على البنسلين.

٢ ـ السيلان الأبيض.

● السبب هو جرثوم يدعى الكوّرة. وينتقل المرض خلال الاتصال الجنسي فقط، وفترة الحضانة هي ما بين يومين الى خمسة أيام، ولكنها قد تبلغ ثلاثين يوماً.

● **الأعراض:**

* عند الرجل:

ـ لا أعراض أحياناً.

ـ أو سيلان أصفر مخضر، مع حرقة عند التبول.

* عندالمراة:

ـ غالباً لا وجود للأعراض.

ـ أو حرقة عند التبول، سيلان فرجي أصفر مخضر، آلام عند الاتصال.

● **التعقيدات.**

ـ عند الرجل: خطر إصابة الخصيتين. أو غدة البروستات (فقدان الخصوبة ممكن إذا أصيبت الخصيتان كلتيهما).

ـ عند المرأة: خطر انتان الأبواق وفقدان الحضوبة.

● **العلاج:**

يستند علاج السيلان الابيض إلى مضادات الحيوية.

الباب السابع

النصيحة ٢٠٩

الرضاعات

تتم صيانة الرضاعات على مراحل ثلاث:

● غسل الرضاعة: يجب أن تشطف الرضاعة بالماء البارد فور الانتهاء من الرضاعة، ثم تفرشى من الداخل والخارج بالماء والصابون. ألحي عند الفرضات، وأشطفي عدة مرات بالماء الساخن ثم البارد.

● غسل البزازة: إفركيها بالماء والصابون من الداخل والخارج، ثم اشطفيها عدة مرات بالماء الساخن واغسلي أيضاً غطاء البزازة.

● التعقيم: الذي يتم اما:

ـ بالتسخين: ضعي الرضاعات والبزازات والأغطية في إناء وغطسيها بالماء، واغليها من ١٥ ـ ٢٠ دقيقة. أن هذا الأسلوب فعال ولكنه مرهق.

ويوجد في الأسواق معقمات، استعمالها أسهل. أملئي الرضاعات بالماء حتى ثلثيها. ضعي البزازات دون رصّها تماماً. وانقليها إلى المعقم وأضيفي الماء. يجب أن يدوم الغليان عشرين دقيقة. وتحفظ الرضاعات المعقمة في الإناء المغطى المفرغ من الماء.

● على البارد: يستخدم إناء خاص مملوء بالماء، وتوضع الرضاعات والبزازات فيه. وتضاف المادة المعقمة، ويترك الإناء بما فيه مدة ساعة ونصف. ثم تشطف الرضاعات والبزازات بالماء المعقم قبل استعمالها. وبذلك تخرب الرضاعات والبزازات بسرعة أقل.

النصيحة ٢١٠:

الطفل مصاب بارتفاع الحرارة

إن الحرارة من الأعراض المنتشرة، سواءً أكانت منفصلة أو متصلة بغيرها من الأعراض، وعلى الطبيب اكتشاف السبب، إلا أنها خطرة بذاتها بحسب العمر، وذلك تبعاً لدرجتها ولسرعة ارتفاعها. أما أخطارها فهي:

● **التجفاف:**

إنه فقدان للماء عن طريق الجلد والتنفس يزداد مع ارتفاع الحرارة وتدني عمر الطفل. ويسبب انخفاضاً في ضغط الشرايين، ولكمية الأكسجين التي يحملها الدم للأعضاء، وبخاصة إلى الدماغ .

التشنجات:

ما العمل بانتظار الطبيب، إذا كان طفلك مرتفع الحرارة؟

١ ـ أعطيه دواء ضد الحرارة: أسبيرين أو باراسيتامول.

* ويعطى الأسبيرين بمعدل ٥ ـ ٦ سنتغرام لكيلو الواحد ولأربعة وعشرين ساعة، بمعدل جرعة كل ٣ ـ ٤ ساعات.

واسبيرين الأطفال متوفر بشكل مضغوطات عيارها عموماً ١٠ سنتغرام، أو تحاميل عيارها ١٥ ـ ٢٠ أو ٢٥ سنتيغرام.

لا تعطي اسبيرين الكبار للطفل

* ويعطى الباراسيتامول بمقدار ٥ سنتيغرام للكيلوالواحد في ٢٤ ساعة بمعدل جرعة كل ٥ ـ ٦ ساعات.

وهو على شكل شراب أو حبوب أو تحاميل.

امتنعي عن إعطاء الباراسيتامول للطفل

قبل بلوغه الشهر الثالث

٢ ـ حمّميه. فإذا تعدّت حرارة الطفل ٣٨٫٥° مئوية، ومالت للارتفاع، أعطيه خافضاً للحرارة، وحماماً درجته أقل من حرارة الطفل بمعدل درجتين، خلال ١٠ ـ ٢٠ دقيقة. ويمكنك أيضاً وضع كمادات رطبة على الجذع وجذر الأطراف. على أن تجدد باستمرار.

٣ ـ كشفيه، فالطفل المحموم يجب أن يكون لباسه خفيفاً، وأن تكون حرارة الغرفة معتدلة (في حدود العشرين درجة) لتفادي التجفاف.

٤ ـ أعطيه ليشرب، فإذا كان الطفل كبيراً فإنه يطلب الماء، أما إذا كان رضيعاً، فالحساء القليل الملح وعصير الفاكهة.

٥ ـ رطّبي غرفته يجوز أن يكون المناخ جافاً جداً. ضعي على الرف إناءً يحتوي على ماء غالٍ، يُجدد غالباً على مدار اليوم.

النصيحة ٢١١ :

اذا اصيب الطفل بالارتعاش والتشنج

إنه في الغالب طفل عمره بين ٢ ـ ٤ سنوات فلا تهلعي وابقي إلى جانبه. واستدعي الطبيب.

فالطفل مصاب بارتفاع كبير في الحرارة ويجب، بانتظار الطبيب،

تخفيضها بأسرع ما يمكن لذلك:

- كشّفيه تماماً:
- برّدي الجو بفتح النوافذ إذا كانت الغرفة شديدة الحرارة.
- ضعي منشفة مبللة بالماء البارد على جسمه ووجهه (على عنقه، وذراعيه وبطنه) لتبريده.
- لا تحركيه، وحاولي تهدئته بالكلام اللطيف.
- إقطعي الأنوار الساطعة لابقائه في نصف ظلمة.
- يكون التشنج عموماً سريعاً، ويدوم دقيقة إلى ثلاث دقائق في المعدل. فإذا ما انتهى، حمميه في درجة ٣٧° مئوية. عند حضور الطبيب، فإنه يفحص الطفل ويعلمك عن سبب الحمى والتشنج (التهاب في الأذن، أو الرئة أو الحلق).

ومع ذلك يمكن للمزيد من الحذر، ولاستبعاد سبب خطر لا يتم الشعور به، ينقل الطفل الى المشفى لإخضاعه إلى فحوص إضافية. واعلمي أن تشخيص هذا النوع من التشنجات عند الرضيع ممتاز جداً. وبخاصة أنه لا يترك عقابيل.

النصيحة ٢١٢:

زكام الطفل

صغيرك مصاب بالزكام فأنفه يسيل، وهو يسعل. فما العمل؟

إذا كان السيلان صافياً، ولا شيء يمنعه عن التنفس، ولم تكن حرارته مرتفعة، لم يكن حروناً وإذا كان يأكل جيداً، عقمي أنفه وراقبيه عن كثب. نظفي منخاره، أربع إلى خمس مرات في اليوم. نظفي أنفه

بالعود القطني المبلل بالماء المعقم، ودعيه يمخط، فإذا كان صغيراً جداً استعملي مخّاط الطفل على أن تعقّمي طرفه بعد الاستعمال. وزوّديه بعد ذلك بالنقاط الأنفية. خذي نصيحة الصيدلي، لأن بعضها ممنوع للأطفال. (وخاصة تلك التي تحتوي على مقلصات للأوعية أو على مخدر). فإذا كان الإفراز الأنفي جافاً، عقمي الوسط ورطّبيه. فالرطوبة تمنع جفاف الإفراز ويسهل التخلص منها. ويمكنك وضع إناء يحتوي على ماء مغلي مع بعض أوراق شجرة الكافور.

وبذلك يشفى الزكام في معظم الحالات دون مشكلات.

فإذا كان الطفل يعاني من السعال ومن ارتفاع الحرارة، وكان يشكو من صعوبة في التنفس، راجعي الطبيب يمكن أن يكون مصاباً بالتهاب الحلق، أو بالتهاب أذن أو بمرض الرئة فإذا شكا الطفل من أذنه، يجدر عدم استخدام نقاط الأذن، قبل معاينة الطبيب لغشاء الطبل، فإذا ثقب الغشاء تلقائياً نتيجة التهاب الأذن، يكون أثر النقاط ضاراً، بدخولها إلى الأذن المتوسطة التي لم تعد محميّة.

النصيحة ٢١٣ :

وقاية الطفل من الالتهابات التنفسية

أصيب الطفل خلال العام بالزكام، وبالتهاب الحلق والرئتين. هل يجب ان نقلق؟ إنه من الطبيعي خلال فصل البرد ان يصاب الطفل بالزكام وبالسعال أحياناً من جرائه، فهو بهذا يكتسب المناعة ضد الجراثيم والفيروسات وتصبح هذه الإصابات نادرة، كلما كبر الطفل ويعتبر أن لا داعي للقلق إذ نقص عن خمس إصابات في السنة. فإذا تعدّى الأمر ذلك، راجعي الطبيب الذي سيبحث عن السبب (الزوائد، التهاب الجيوب، التحسس).

ويسهم عدد من العوامل البيئية في حدوث الالتهابات التنفسية، يمكن التأثير فيها:

● اسهري على ان تكون حرارة شقتك غير عالية، هوّيها، ضعي الماء المغلي على المشعات الحرارية لترطيب الجو، مع تغيير الماء من وقت إلى آخر، وإلا تشكل عشّ حقيقي للجراثيم.

● لا تدخني في حضور الطفل، فدخان التبغ هو عامل هام في إصابة الجهاز التنفسي للطفل الصغير.

● امتنعي عن رش المستحضرات الكيميائية في المنزل (مثبت الشعر، مزيل الرائحة...).

● احذري من التغير من الحرارة إلى البرودة عند المغادرة. لا تلبسيه كثيراً داخل المنزل، واحميه جيداً من البرد خارجة.

● وأخيراً فإن الحياة في الجماعة (الحضانة، وغيرها) عامل إيجابي لا يمكن دائماً التأثير فيه.

النصيحة ٢١٤

اهم الامراض الانتانية لدى الطفل

المرض	الحضانة	الأعراض	الملاحظات
اللوزتان	١٧ - ٢١ يوماً	ارتفاع الحرارة، انتفاخ الغدد المؤلم المضاعفات إصابة الخصيتين نادراً، التهاب سحايا خفيف	العلاج ● الراحة ● الاسبيرين المخفض للحرارة والآلام الابعاد عن المدرسة حتى الشفاء

الجدري	١٠ أيام	سيلان أنفي، التهاب الحلق، دموع سعال جاف، حرارة ٣٩ ـ ٤٠ درجة مئوية بعد ٤٨ ساعة، بقع وردية في الوجه وخلف الأذنين تمتد نحو الاسفل، وتزول في خمسة أيام. المضاعفات: التهاب الاذن عند المضاعفات الصدرية التهاب الحلق.	العلاج ● الراحة ● تخفيض الحرارة ● مضادات الحيوية النزلات الوقائية: اللقاح الابعاد عن المدرسة حتى الشفاء التام
الحميراء	١٤ يوماً	التهاب الحلق، بعد مدة يوم إلى ثلاثة ايام ظهور طفح وردي كاشف في الوجه، والظهر والفخذين، يزول بعد ثلاثة ايام، حرارة معتدلة عموماً. المضاعفات: خطر عدوى الأم إذا كانت في بدء الحمل.	الوقاية: اللقاح الابعاد عن المدرسة حتى الشفاء التام

النصيحة ٢١٥:

التبول في السرير

المثانة عبارة عن مستودع مغلق، في مستوى مجرى البول بواسطة عضلة صغيرة. ويكتسب ضغط هذه العضلة في النهار، ثـم في الليل، تدريجاً، في السنة الثانية أو الثانية والنصف، وأحيانـاً بعد ذلـك، في الثالثة أو حتى الرابعة.

ولا يشعر الطفل الذي يبول في فراشه ليلاً، بالحاجة إلى التبول.

فهو لم يتوصل أحياناً، إلى النظافة أبداً، وقد يكون قد توصل إليها، وعاد ليبول في فراشه. بامكانك عندئذ مراجعة الطبيب، فقد يجد شيئاً غير طبيعي في جهاز التبول، وهذا نادر. وقد لا يجد شيئاً، في معظم الحالات. لماذا إذاً يبول الطفل في فراشه؟ يمكن أن يفسّر هذا العرض تفسيرات لا شعورية عديدة:

● يفضل الولد ان يبقى طفلاً، لأنه كان آنئذ يستأثر بعنايتك وانتباهك. أما الآن وقد كبر، فهو لا يجدك حاضرة بجانبه، لأنه يذهب إلى المدرسة، ولأن أخاً صغيراً أو أختاً صغيرة قد ولدت. ولذلك فهو يبلل في فراشه لتهتمي به كالسابق.

● ويمكن أن يشهد التبول اللاإرادي عن رفض الطفل أو مقاومة لأنه يجد أنك كثيرة الإلحاح، أو على العكس أنك استغنيتِ عنه كثيراً. إنه الوسيلة لجذب انتباهك، ولحملك على الإنصات إليه.

والأسباب الممكنة لهذا العرض كثيرة. (٧٪ من الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة يبللون فراشهم).

ولكن ما العمل إذا كان ولدك يتبول لا إرادياً؟

لا تكوني قاسية جداً، ولا تعاقبيه. فهذا لا يؤثر على العرض. ولا تكوني لا مبالية، لأن طفلك لا يتصور أنك تسمحين له بذلك. وهذا ليس ما يتطلب، إنه يطلب ان تفهميه. استشيري الطبيب الذي يقدر الأسلوب الذي يستجيب به الطفل لبواله: هل هو لا مبالي؟ هل هو على العكس مزعوج؟ هل يشعر بالذنب؟ يمكن أن يساعده الطبيب بأن يشرح له عمل المثانة، ولماذا لا تعمل جيداً في الليل. ويمكن أن يكلفه بمسؤولية بعض عوامل علاجه، وأن يساعده على أن يشعر بالمسؤولية، وأن يشجع رغبته في الشفاء.

أما ما يمكنك عمله فهو التالي:

● لا تعطيه سوائل كثيرة عند المساء.

● احمليه على التبول قبل النوم.

● احمي الفراش بغطاء واق.

● ضعي قرب سريره إناء للتبول، وضوءاً سهل الإطفاء، إذا كان يخاف النهوض ليلاً.

● لا تزوّديه بالحفّاضات، فهو ليس صغيراً، ويعرف ذلك.

● تشجيعه بمسك تقويم تقدمينه إليه أو يختاره بنفسه ليؤشر عليه الأيام التي تبول فيها، والأيام التي كان فيها نظيفاً. وبذلك يقف على مدى تقدمه، ويجد نفسه مسهماً في علاج ذاته.

أما اليقظة ليلاً للذهاب إلى المرحاض، فهو يساعد الطفل في الشعور برغبته في التبول، شريطة ان يتم الاستيقاظ في مرحلة نوم خفيف (بعد ثلاث ساعات من النوم عامة) ولتحديد ذلك، بلّلي أصابعه بلطف في كأس من الماء البارد، فإذا لم يستجب، فإنه لا فائدة من إيقاظه. لأن نومه عميق، وسيتصرف كمن يمشي في نومه، دون معرفة ما يعمل. أما إذا تحرك عند لمس الماء، فأيقظيه تماماً ورافقيه إلى المرحاض، لا توقظيه ليلاً إذا كنت تنامين متأخرة جداً عنه، إذ لا يجوز أن يكون ذلك عقاباً لك أو له.

النصيحة ٢١٦:

احمرار المؤخرة عند الطفل

إنه إزعاج صغير يسببه تهيج الجلد وهو يزداد.

● باستعمال السراويل غير النافذة التي تمنع تهوية الجلد وتساعد

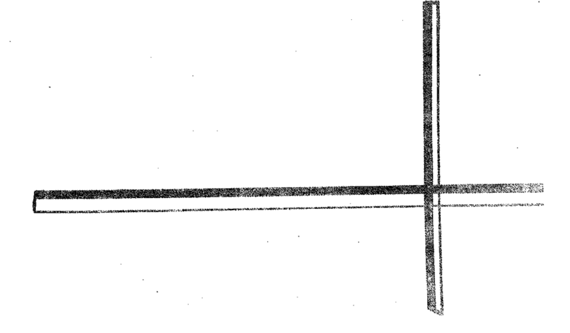
على نمو الجراثيم.

● الحفاضات من السلّلوز، والحفاضات التي لم تشطف جيداً، وبعض أنواع الصابون المهيج.

لدى كل تغيير نظفي مؤخرة الطفل بصابون لطيف، بدءاً من أسفل البطن، إلى الفخذين فالثنيات، ثم الى الاعضاء الجنسية، وصولاً الى الشرج أخيراً. اشطفي جيداً، واستخدمي منشفة طرية للتجفيف. ألحّي عند الثنيات التي يجب أن تكون جافة تماماً. ضعي مرهماً مناسباً على المنطقة المحمرة، فهو يجفف ويعقم. واستخدمي التالك عند الثنيات.

إذا كان الجلد شديد التهيج، لا تستعملي الحفاضات الجاهزة، لعدة أيام. اتركيه معرضاً للهواء المعتدل قدر الإمكان. واستخدمي حفاضات قطنية، مشطوفة جيداً بعد الغسيل، ومكوية للتعقيم. غيّريه فور تبلله.

وتكفي هذه الاجراءات عموماً لتحسين حالة الطفل، خلال عدة أيام.



الباب الثامن

أمراض الفم

النصيحة ٢١٧:

القلاع

القلاع هو تقرّح صغير مؤلم يتوضع على الطرف الداخلي للوجنتين، في ما بين اللثة والشفة السفلى، وعلى أطراف أو مقدمة اللسان. ولا يعرف شيء على سببه بدقة، وهو يشفى ما بين ٦ ـ ١٥ يوماً.

خلال الفترة المؤلمة، يجب اجراء حمامات للفم ثلاث مرات في اليوم، بسوائل مضادة للالتهابات والألم.

وتشجع بعض الأطعمة على ظهور القلاع، فاحذري منها إذا توفرت لديك: كالفواكه النيئة غير المقشرة، والجوز والبندق، والعنب والفريز، وجبن الغروبير.

النصيحة ٢١٨:

فطريات الفم

إنها فطريات تبدو على شكل حبيبات بيضاء داخل الوجنتين وفوق اللسان، يشعر المريض من خلالها بالحرقة وجفاف الفم الذي يعرقل

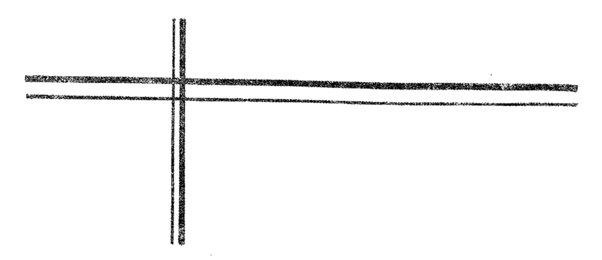
التغذية. وهي تصيب خاصة الطفل والرضيع وبخاصة من لم يتم نموهم والمسنين . ولكن يمكن ان تحصل الإصابة بها في أي عمر. وتشجع العوامل التالية في تكوينها:

- استعمال بعض مضادات الحيوية.
- السكري.
- الأدوية المركبة من الكورتيزون.
- نقص المناعة.

وثمة أدوية متنوعة. ولكن بامكانك معالجتها بنفسك، بانتظار مراجعة الطبيب، ويمكن ان تكفي الوسائل المقترحة تماماً.

اجري يومياً ٥ ـ ٦ حمامات للفم، وتغرغري بماء ميشي المعدني، واشربي منه (إلا إذا كنت تتبعين حمية عن الملح، لأن هذا الماء يحتوي على الصوديوم). إذا كنت مزودة بطقم اسنان، انقعيه ليلاً في كأس ماء يحتوي على ملعقة صغيرة من ثاني فحمات الصود.

إذا كان الأمر متعلقاً بالطفل، لفّي على إصبعك كمّادة مبلولة في ماء فيشي، وادهني بها الحبيبات بلطف داخل الوجنتين وعلى لسان الطفل، من ٥ ـ ٦ مرات في اليوم.



الباب التاسع

العظام والمفاصل

النصيحة ٢١٩:

الرثيات

ثمة رثيات ورثيات: الاعتلال المفصلي وهي من الأمراض الاعتلالية المسببة عن الغضروف والتي تصيب المسنين من جهة، والحَرَض أو الأمراض الالتهابية العامة من جهة أخرى.

فإذا كنت تعانين من آلام رثّوية، مهما كان تسببها، احذري مما يلي:

● البرد، الرطوبة، تيارات الهواء في المنزل وخارجه (لا تخلعي بعنف ثيابك إذا كنت تشعرين بالحرارة بعد جهد جهيد، لا تتعاطي الرياضة على الأرض، وإنما على سجادة، ولا تأخذي حمامات باردة).

● التعب المتواصل والإنهاك والتوتر العصبي.

● المثيرات (الشاي والقهوة والدخان والكحول).

● كل نشاط رياضي عنيف وكل حركة مباغتة.

● قلة النوم.

● التدليك العنيف، لأنه يؤدي إلى إعادة الألم.

وبالمقابل ابحثي عن:

- الحرارة الجافة (في حال النوبة، الزمي البيت، إلى جانب الحرارة، واضطجعي عند الضرورة) البسي دائماً ألبسة داخلية قطنية وجوارب دافئة، عرضي نفسك باعتدال إلى أشعة الشمس.

- الحمامات الساخنة، للاسترخاء.

- الكمادات الفاترة، واللصقات على المفاصل المؤلمة، وعلى العمود الفقري أيضاً.

- التنفس العميق الذي يطرد السموم، بمعدل خمس دقائق صباحاً عند الاستيقاظ، ومساءً عند النوم.

- شرب الماء حتى الليترين في اليوم (بما في ذلك الحساء والمناقيع وعصير الفواكه).

- تغذية جيدة - اتبعي حمية بتناول ٤ إلى ٥ وجبات خفيفة في اليوم، بالامتناع عن السكاكر والكحول والمزيد من اللحوم.

وإذا أصبت بنوبة نقرس، احذري من كل ما يولد حمض البول: النخاع، والزوائد واللحوم الباردة، والطماطم والسبانخ والألبان.

النصيحة ٢٢٠:

كيف تتّقين من الاعتلال المفصلي؟

يمكن أن يكون هذا الاعتلال مبكراً، في سن العشرين. ولذلك فلا داعي للقلق أكثر مما يجب إذا كشفت الصورة الشعاعية للعمود الفقري عنه مثلاً. إذ لا يوجد تناسب مباشر بين الألم وشدة الإصابة، إلا أن كلمات كانت الإجراءات الوقائية مبكرة، كانت إمكانية تثبيت المرض واردة.

وأفضل وقاية ضد الاعتلال المفصلي هو العناية المنتظمة

بالجسم، عن طريق الرياضة والحركات الرياضية المختارة. وهي تعمل على إزالة الصدأ اليومي عن المفاصل وتحسن الحالة بالتخفيف من صلابة المفاصل، ومن المهم أيضاً التمكن من التراخي. والحمام الساخن والاسترخاء جيدان في هذا المرض، سواء فردياً أو جماعياً وينصح بتمرينات اليوغا، لأن يقرن التراخي بعمل المفاصل. واليوم هو أيضاً هام (٨ ساعات في اليوم على الأقل). حاولي أن تنامي على ظهرك، لأنك ترتاحين بذلك بصورة أفضل.

وأخيراً راجعي، بعد أخذ رأي الطبيب، مختصاً بالتدليك، الذي يباشر عمله عندما يخف الألم. أما إذا ثابر الألم، فراجعي الطبيب، ليجري لك بعض الفحوص المعمّقة الضرورية.

النصيحة ٢٢١:

اجراءات وقائية أخرى ضد الاعتلال المفصلي

● الكشف عن التشوهات الولادية للاطفال بأسرع ما يمكن ـ كخلع الورك الذي يمكن أن يكشف عند التوليد في سن الثلاثة شهور بواسطة صورة شعاعية للردف.

● راقبي ذاتك، بصورة خاصة، اذا كنت مصابة بتشوه ولادي.

● إحذري من أضرار الحركات المتكررة، غير المنفذة جيداً (المهنية والرياضية).

● احذري من حمل الأوزان الثقيلة لأنها تزيد من عمل المفاصل.

● عالجي التواء العمود الفقري، وراقبي نفسك بعد ذلك.

● لا تهملي علاج الأمراض الخفيفة (كالزكام والتهاب الحلق، والتسوس، الخ...).

ليكن غذاؤك صحياً ومتوازناً.

النصيحة ٢٢٢ :

تشكين من الم التواء العنق؟

ابعدي الوسائد، إلا وسادة خفيفة تحت الرأس. وزوّدي سريرك بقطعة من الخشب تحت الفراش.

● للتخفيف من الألم، ضعي كمّادات حارة على المنطقة المؤلمة أو استخدمي الهواء الساخن لمجفف شعرك. ولا تنسي تغطية العنق بعد ذلك.

● دلّكي بالإبهام وبزيت الكافور المنطقة المؤلمة. إحذري من المراهم المزيلة للألم، فقد تسببت تحسساً. راجعي الطبيب في اختيار إحداها.

● خذي المسكنات التي تستخدمينها عادة (الأسبيرين أو المستحضرات الأخرى).

● إسترخي في البيت.

● نامي بصورة كافية.

إسترخي نفسياً.

● إبحثي دائماً عن سبب الالتواء (الإرهاق الجسدي والعقلي، والتوتر العصبي).

ولكن على الأخص:

- لا تأدي الحركات المفاجئة للرقبة والظهر (حركات التوائية).
- توقفي مؤقتاً عن كل نشاط رياضي.
- لا تقودي السيارة لعدة أيام.
- احذري من الأوضاع الضارة (كتقوس الظهر والاستناد على الكوع).
- لا تعرضي نفسك للبرد و لتيارات الهواء واحمي عنقك جيداً.

النصيحة ٢٢٣ :

إلتواء العمود الفقري: ابحثي عن الوضعية السيئة

من الضروري معرفة مشاهدة الظهر من الخلف ومن الجانب. فهل هو مستقيم تماماً؟ أم هل هو مقوّس. وهل العمود الفقري مستقيم؟ أم أنه فيه احديداباً؟ وهل الظهر عضلي؟ وهل يقع الرأس في امتداد العنق، أم أنه إلى الأمام قليلاً، بحيث تكون الذقن في الهواء قليلاً؟ ألا يوجد عند الاستراحة او الجلوس أو الوقوف كتف او ردف أعلى من غيره؟ كيف يقف الفرد؟ على قدميه؟ أم على قدم واحد؟

يمكن في أي عمر كان، تحسين الوضعيات وتشوهات الظهر. ولكنه يفضل الكشف عنها مبكراً عند الطفل. ولذلك يجدر ملاحظة الطفل جيداً عندما يلعب، أو يعمل وراء طاولته، عندما يكون واقفاً أو جالساً، وإشعاره بما نلاحظ، ولنبتعد عن الأوامر: «اعتدل»، «اجلس جيداً» الخ. . . فهذا عبث لأن الطفل لا يشعر بوضعيته الجسمية.

وأخيراً قد تعود هذه الوضعيات السيئة إلى مشكلات نفسية، أسرية أو مدرسية.

يعالج التواء العمود الفقري، الذي هو بحدود ٣٠٪، والوضعية الالتوائية بالتمرينات الرياضية المصححة التي تهدف إلى تقويم العمود الفقري وإلى تقوية عضلات الظهر.

أما الالتواء في حدود ٣٠ الى ٥٠٪ فيعالج بمشد طبي. وفي ما يتعدى ذلك، يلجأ إلى المعالجة الجراحية.

ويقترح البعض إجراء إعادة تعلّم خاص، يقوم على شد العضلات التي تحاذي العمود الفقري، والتي هي في الأغلب متقلصة.

النصيحة ٢٢٤ :

بعض الإرشادات

● إلغاء الحقيبة المدرسية الكبيرة التي تجعل الكتفين والردفين غير متوازنين، والاستعاضة عنها بحقيبة خفيفة مع حمالة إذا أمكن، على الكتفين لجعل الجسم متوازناً.

● حماية الطفل من حمل الأحمال الثقيلة.

● فحص بصر الطفل والاشراف على حسن إنارة مكتبه.

● نحوء إلى لبس الكعب، في بعض الأحيان.

● نصح الطفل بممارسة السباحة.

● الاقتراب من الطفل والتحدث اليه عند ملاحظة أي شيء غير طبيعي، فذلك يمكن أن يساعده.

النصيحة ٢٢٥ :

الالتواءات

لا تهملي التواء الكاحل، لأن الحالة ستتعقد فيما بعد. ولذلك استشيري الطبيب في كل الالتواءات، وخاصة تلك التي تعاود، ليفحص الكاحل وليصف إجراء صورة شعاعية. وبذلك يقف على الحالة بالضبط.

وبشعورك بالتحسن، بأسرع ما يمكن، بعد الحادث، يمكنك:

● وضع كيس من الثلج على المنطقة المؤلمة، لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، وخاصة في الأيام الأولى (فمن شأن ذلك تخفيف الألم والانتفاخ الأولي)، وضعي قطعة من القماش تحت الكيس، كي لا يتأثر الجلد.

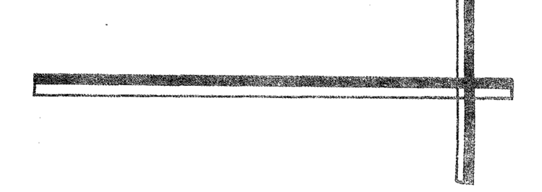
● تدليك المنطقة المؤلمة بقطعة من الثلج.

● إجراء حمام للرجلين أحدها بارد والآخر ساخن لمدة ٢٠ دقيقة.

وبعد تنفيذ هذه التعليمات، ضمدي الكاحل بضماد من اختيارك دون الشد الزائد. فإذا وجد انتفاخ زائد، ارفعي القدم.

اجري، في الساعات التالية، اهتزازاً على الأماكن المؤلمة باستخدام السبابة والوسطى. وادلكي المكان بزيت الكافور مرتين في اليوم. وانتبهي من المراهم المضادة للألم أو للالتهاب. أو ليسبق كل تدليك حمام ساخن للقدم، درجته ٥٠ ـ ٥٥° مئوية خلال ١٠ إلى ١٥ دقيقة. وأعيدي الضماد والتزمي الراحة التامة. حتى يصبح المفصل أقل ألماً.

حرّكي عند الإمكان، كاحلك، أو استشيري مختصاً بالتدليك الحركي. وانتبهي إلى ممارساته المفصلية. فقد تكون مفيدة، أو على أسوأ ما يمكن. وفي كل الأحوال، يجب أن يحترم قاعدة إنعدام الألم.

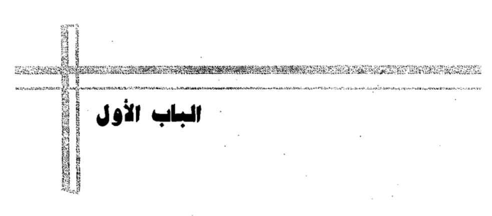




الفصل الرابع

الطوارىء والحوادث

سنعرض الطوارىء الصغيرة والكبيرة، التي تعرضنا اليهـا الحياة، من الوجهة العملية خاصـة. من تستدعي؟ كيف تخبـرينهم؟ ما العمـل بانتـظار وصولهم؟ إنها هي التي يستعرضها الكتاب ليجيب عليها.



الباب الأول



النصيحة ٢٢٦ :

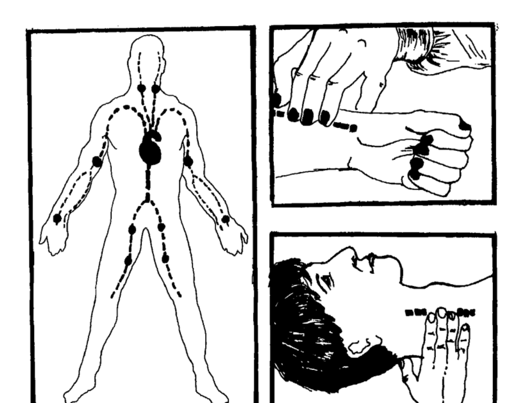
كيف تأخذ نبضك

إنه نبض الشريان الكعبري المنقول إلى الشرايين مع كل ضربة من ضربات القلب. ويوجد على الجسم أماكن أخرى تتواجد فيها الشرايين السطحية: على الرقبة وتحت الأبطين مثلاً.

أما نبض الساعد، فهو يؤخذ فوق الإبهام بالضبط بالضغط على الجلد بواسطة اللأصبع الثاني أو الثالث، والرابع إذا احتاج الأمر. لا تضغطي بابهامك، لأنك قد تشعرين بنبضك أنت. وأستخدمي الطريقة ذاتها لتتدربي على قياس نبضك، أو على شخص آخر بالنسبة إلى الأماكن الأخرى.

ويقاس النبض بتعداد عدد الضربات في الدقيقة. وهو جيد ومنتظم عموماً عند الأصحاء، بمعدل ٦٠ إلى ٨٠ مرة في الدقيقة. ويختلف هذا الإيقاع تبعاً للراحة أو النشاط الجسمي، أو للإنفعال، الخ... ويتسارع النبض عند الجريح عموماً، نظراً للصدمة التي سببها الحادث. ويصبح عند الجريح الخطر خفيفاً وسريعاً (أكثر من ١٠٠ في الدقيقة).

ولا يمكن أحياناً أخذ النبض على القبضة، وإنما على الرقبة أو الحالب فقط.



النصيحة ٢٢٧ :

كيف يفتح المجرى التنفسي

ينبغي وقائياً فتح فم الجريح وحلقه الأمر الذي يسهل عملية التنفس بفتح المجرى الأعلى للتنفس، ويقلل من خطر الاختناق في حال المضاعفات.

يجب فتح فم الجريح بإدخال إصبعين مغلقين بالقماش ـ وإخراج البقايا الغذائية من الفم وقرب الحلق.

إن إيقاع التنفس الطبيعي هو من ١٥ ـ ٢٠ مرة في الدقيقة.

وترتفع الأضلاع مع كل تنفس، وتنتفخ البطن. ويتنفس الجريح بصعوبة عندما:

● تكون السعة غير كافية (لا يتحرك القسم الأعلى من البطن).

● يكون إيقاع التنفس بطيئاً أو سريعاً.

● تكون حركات التنفس غير منتظمة ـ مع التوقف.

● لا يكون غشاء الشفتين والأذنين والأظافر وردياً بل ازرق، ويكون الجلد رطباً.

فإذا بدت على الجريح، إحدى هذه الظواهر، خابري الإسعاف بسرعة وبالانتظار وباعتبار أن أحد الملابس قد يضييق عليه ويعيق تنفسه، أفتحي بلطف قبّة القميص، وحلّي ربطة العنق. وإرفعي حزام السروال أو التنورة.

النصيحة ٢٢٨

هل الجريح واعيا ام لا؟

استجوبيه. كيف حاله؟ مما يشكو؟ هل يصعب عليه التنفس؟ الخ... قدري مستوى وعيه. هل يمكنه شد قبضته؟ أو تحريك جفنيه؟

ويعرف الجريح الذي فقد وعيه أن بطنه وصدره يتصاعدان بانتظام بتأثير التنفس، ولكن بدون شعور منه: فهو لا يجيب إذا نودي، ولا يستجيب إذا قرص جلده. ويجب في هذه الحالة إخبار الاسعاف حالا، مع تزويدهم بمعلومات عن حالة الجريح. ولكن لا يجوز خاصة تحريكه. ولنتذكر أن فاقد الوعي، الذي تعرض إلى الحادث، قد يكون مصاباً في العمود الفقري.

ما ينبغي عمله:

● فتح الفم، إذا احتاج الأمر.

●تثبيت اللسان في الفتحة السفلى للفم، بواسطة قلم أو طرف ملقعة (فقد يسقط إلى أسفل، ويحدث إنسداداً في الطرق التنفسية).

النصيحة: ٢٢٩:

هل لدى الجريح نزف خارجي؟

● لا تسهل الإجابة عن هذا السؤال، لأن الملابس قد تغطي النزف. استجوبي الجريح إذاً عما يشعر به، ولاحظي بانتباه الجرح الممكن.

● في حال كسر واضح، لاحظي إمكان حدوث نزف في جواره. فتكون الإصابة كسراً مفتوحاً، أخطر من الكسر البيسيط.

ما يجب عمله، ستأتي الأجابة فيما بعد بعنوان: (ما العمل إزاء نزف غزير).

النصيحة ٢٣٠:

العوامل الثلاثة التي يجب ملاحظتها

(الوعي، التنفس، النزف)

	جريح واعٍ	جريح في غيبوبة
الوعي (و)	ـ إسألية عما يشعر به. ـ طمئنيه.	ـ حددي ذلك. ـ لا تحركيه أبداً. ـ افتحي فمه ـ امنعي سقوط اللسان.
التنفس (ت)	حدديد الفارق بين التنفس الطبيعي وغير الطبيعي في الحالتين: ـ افتحي الفم عند الضرورة. ـ حلّي الملابس.	
النزف (ن)	نزف خارجي لجروح او كسور مفتوحة اصنعي: ـ الضماد الضاغط ـ نقاط الضغط عند الحاجة.	

النصيحة ٢٣١ :

إذا كنت شاهدة على حادث سير...

لا يجوز أبداً تحريك الجريح. لأن في هذه الحالة، قد تزيد في خطر حالته، لجهلنا للأهمية الحقيقية لجراحهم: خطر الشلل في حالة كسر العمود الفقري، خطر استفحال أمر كسر أحد الأطراف، خطر الحياة بالنسبة إلى جريح ضعيف.

ولهذه القاعدة شواذ: إذا كان التعرض للأدهى وارداً. فيجب حالاً إبعاد الجريح عن المكان عدة أمتار، ووضعه في مأمن من الخطر، وذلك بشدّه من قدميه، على الأرض. يجب الانتباه الى محور الرأس ـ الرقبة ـ الجذع، وتفادي كل ثني او التواء، ونقله بصورة مستقيمة للحفاظ على عموده الفقري.

لا يجوز إطعام الجريح: لا تعطيه ليشرب أو ليأكل، الأمر الذي يعيق إمكانية التخدير، ويعرض لاشكالات، إذا وقع الجريح في الغيبوبة. ولا توفري له الكحول خاصة، فذلك قد ينعشه مؤقتاً، ولكنه يجعل حالته تتفاقم بجعله يتعرض للبرد.

هل يجوز خلع الخوذة عن رأس سائق دراجة نارية مصاب؟ أبداً، على الإطلاق. فالخوذة لا تزعجه، وخاصة في التنفس. وبنزعها، يمكن أن تصبح نتائج الحادث أكثر خطراً (كسر الجمجمة مثلاً).

النصيحة ٢٣٢ :

الإجراءات التي ينبغي اتخاذها

- ايقاف العربة بصورة صحيحة.
- وضع مثلث «توقف» على بعد ٣٠ متراً من العربة على الأقل،

في الاتجاهين. على أن يكون مرئياً من مسافة ١٠٠ م. أما على الطرق السريعة، فيجب وضعه على بعد ١٠٠ م. تقريباً.

● استخدام مساعدين ليخففوا السير.

● إشعال غمازات العربة.

● إذا جرى الحادث في الليل أو عند الفجر، وجهي أنوارك الكاشفة على عربات المصابين، لجعلها مرئية تماماً.

احترازات أخرى

● اقطعي تماس العربة لتفادي خطر الحريق.

● لا تدخني بالقرب من العربة، لأن أبخرة الوقود (سريعة الاشتعال.).

● إذا احترقت العربة، لا تحاولي إطفاء المحرك الملتهب بالماء.

● بعد تعداد الجرحى ومعرفة حالتهم خابري الإسعاف الطبي، بالاتصال:

ـ في المدينة: بشرطة النجدة وبرجال الإطفاء.

ـ في الريف: بالمفرزة الآلية المتحركة او بالمستوصف أو مركز الإسعاف.

ـ على الطرق السريعة: اتصلي بواسطة مراكز الهاتف.

النصيحة ٢٣٣ :

ليكن كلامك واضحا ودقيقا

● أشيري إلى مكان الإتصال.

● حدّدي مكان الحادث بدقة.

● أوضحي شروط الحادث: عدد العربات، حالتها عند وجود

جرحى أسرى داخل العربات، وجود حريق، أو أي عائق سير.

● أشيري إلى عدد الجرحى وإلى الخطورة الظاهرية لحالتهم. (مثلاً جريح في الغيبوبة، وآخر يكاد يختنق، وثلاثة جرحى، جروحهم طفيفة).

● حدّدي الحالات الخاصة (تقاطع طرق مقفل، ناقلة أفرغ وقودها، الخ...).

النصيحة ٢٣٤:

كيف تتصرفين بجانب الجريح

● قومي بالإسعاف، بدون حركات ضارة يمكن أن تجعل حالة المصاب تتفاقم.

● حدّدي مدى خطورة حالته، إذا كنتِ لم تقومي بذلك من قبل.

● طمئني الجريح بلطف وعناية، لأن الدعم النفسي هام جداً.

●وفري له الغطاء، إن أمكن.

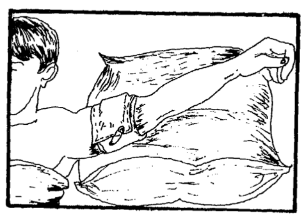
● أبعدي الجمع: لأن التجمع لا يحل شيئاً، بل يجعل الحالة تتفاقم.

النصيحة ٢٣٥:

ما العمل إزاء نزف كبير؟

إن السلوك المباشر الذي يجب أداءه تجاه أي جريح ينـزف هو الضغط على الجرح، بواسطة قماش نظيف او كمادات معقمة، وذلك

بالقبضة، ليكون الضغط أقوى. ويمكن إجراء الضغط، والجريح منتصباً أو جالساً أو ممدداً. أما بالنسبة لجروح الأطراف السفلى، فلا بد من إضجاع الجريح، بالوضعية الافقية مع المثابرة في الضغط. ولا حاجة



إلى كل ذلك إذا كان الجرح صغيراً.

هنالك، بعد دقيقة من الضغط، حالتان:

● قد يتوقف النزيف او يتناقص بصورة واضحة. وهنا ينبغي إجراء ضماد ضاغط، دون لمس الجرح (من أجل تعقيمه أو البحث عن الأجسام الغريبة).

قد يستمر النزيف رغم الضغط، إما لوجود إصابة في أحد الشرايين، أو لمرض في الدم عند الجريح، يجعله ينزف بسرعة. في هذه الحالة، يجب إجراء ضغط عن بعد للشريان، أو استخدام ربطة أو مضغطة في بعض الحالات المحددة.

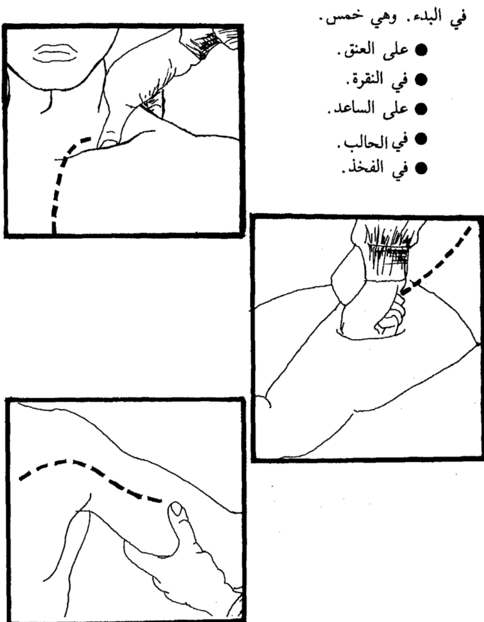
إن الضغط عن بعد هو عبارة عن الضغط بشدة على العظم وكتل العضلات المجاورة للشريان الذي ينزف، وذلك بهرسه بالقبضة أو بالإبهام، في نقطة الضغط الشرابيني الواقعة فوق الجرح، بين الجرح والقلب بالضبط. ويستمر الضغط على النقطة والجريح ممدد بانتظار وسيلة لنقله إلى المشفى. ويحتاج هذا النوع من الجروح عموماً إجراء خياطة للشريان النازف.

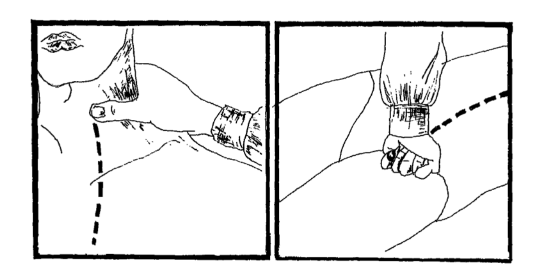
النصيحة ٢٣٦ :

معرفة نقاط الضغط

تقع نقاط الضغط على مسار الشرايين الكبرى التي يمكن لمسها تحت الجلد مباشرة. ولمعرفة نقاط الضغط جيداً، تدربي على نفسك في البدء. وهي خمس.

- على العنق.
- في النقرة.
- على الساعد.
- في الحالب.
- في الفخذ.





النصيحة ٢٣٧ :

ماذا عن الربطة؟

لا تأخذي أبداً على عاتقك أمر وضع ربطة. فالضغط عن بعد على الشريان النازف فعّال، والربطة تعرض إلى أخطار هامة.

● فقدان أحد الأعضاء، لأن الربطة إذا أسيء وضعها، وتركت طويلاً قد تسبب فقدان العضو نهائياً، لنقص التروية الدموية أو إنعدامها.

● الموت، لأمكان حدوث الموت الفجائي بعد إزالة الربطة، بسبب تدفق السموم المتكدسة بجوارها، في الدورة الدموية (ولذلك لا ترفعي الرباط بنفسك) في أي حال من الأحوال.

ويمكن تبرير وضع الربطة في بعض الحالات:

● كونك وحدك، ويجب أن تجابهي أعمالاً مستعجلة أخرى.

● كون نقل الجريح طويلاً وصعباً، وبشروط سيئة وأمان شبه معدوم. (كالمرور بين الأنقاض في أماكن ضيقة مثلاً).

● كون العضو مقطوعاً، ونقطة الضغط عن بعد عديمة النفع.

النصيحة ٢٣٨ :

ما العمل أمام جرح خطير؟

يعتبر الجرح بسيطاً عندما لا يكون الجلد قد أصيب الا بصورة سطحية، وعندما يكون قصير الطول، وقليل الاتساخ. وفي هذه الحالة، وهي الأغلب حدوثاً، يكتفي بتعقيم الجرح، مع عدم نسيان خطر الكزاز، بالنسبة إلى غير الملقحين.

ويكون الجرح خطيراً للأسباب العكسية: زوال طبقة الجلد، جرح واسع، وقذر. ويجب ان نتذكر أيضاً، أن بعض الجروح ذات المظهر البسيط، قد تعتبر خطيرة، وتدعو إلى استشارة الطبيب، بسبب المكان التي حدثت فيه: في العين أو اليدين (إصابة الأعصاب والأوتار) أو الوجه، في الفتحات الطبيعية.

ولا يجوز إطلاقاً لمس الجرح، بل حمايته بواسطة كمادة معقمة أو قماش نظيف، وبتضميده بالضغط، في حال حدوث نزف. فيجب في هذه الحالة تمديد الجريح، وتغطيته بمعطف أو أي شيء آخر، بانتظار نقله إلى المشفى. وإذا كان الجرح خطيراً في الجذع، تفضل وضعية نصف الجلوس، لمنع الجريح من الاختناق.

ولا يجوز أبداً نزع الأجسام الغريبة عن جرح خطير (كالأشياء المعدنية، أو السلاح الأبيض)، لأن ذلك قد يسبب نزفاً أو مضاعفات عديدة. فيجب أن تتم الإزالة بواسطة الاختصاصي.

وأخيراً، فالحذر مطلوب: وينصح باستشارة الطبيب إذا كان الجرح خطير.

النصيحة ٢٣٩ :

جرح في العين أو إصابة بالرش بسائل

في حال الاحتراق بلهب، أو بمادة كاوية او حمضية، بادري فوراً إلى غسل العين بالماء الجاري مدة خمس دقائق على الأقل. وغطي المكان بضماد عيني مصنوع من كمادة معقمة، تثبت بشريط لاصق. وقودي الجريح مباشرة إلى المشفى. حيث يوجد في المدن الكبرى، مشافٍ متخصصة.

في حال الجرح الخطر، ضعي ضماداً، وانقلي الجريح فوراً إلى المشفى، بالوضعية المتمدّدة. ويتم علاج الجرح فيما بعد في غرفة العمليات بعد تقدير أهميّته.

في حال الصدمة، يجب استشارة الأخصائي :

- فإذا وجد خوف من النور، فهذا يعني إصابة القرنية.
- وإذا نتج اضطراب في البصر: كالنظر المزدوج، أو غير الواضح، أو صغر الساحة البصرية، أو نسيج اسود خفيف أمام العين (الذباب الطائر).
- وإذا حدث نزف، لأن ذلك قد يعود إلى إصابة الملتحمة، وهي قليل الخطورة عموماً، أو إلى نزف أعمق.

النصيحة ٢٤٠ :

ما العمل أمام حرق خطير؟

يكمن خطر الحرق في مدى انتشاره، وعمقه، وموقعه، وعمر المجروح (بالنسبة إلى الطفل، كلما كان صغيراً، كان الحرق أخطر) وحقله (مسن، داء السكر، داء الغول الخ...).

ويقدر انتشاره في النسبة المئوية للمساحة الجسمية. ولكنه يختلف بحسب السن (وليد، طفل، راشد). فكل حرق تزيد مساحته الجسمية عن ١٠٪ خطر عند الطفل. أما بالنسبة إلى عمقها، فإن الحروق المتوسطة (من الدرجة الثانية) والحروق العميقة (من الدرجة الثالثة) هي الحروق الخطرة الوحيدة. لماذا؟ لأن الحروق المتوسطة تترك ندوباً انكماشية بخلال ١٠ أيام. أما الحروق العميقة فتصيب الجلد، والنسيج تحت الجلد، وأحياناً الأعصاب والعظام. فهي غير مؤلمة، لأن الأعصاب تكون تالفة. وهي لا تشفى إلا بتطعيم الجلد.

وبعض الجروح خطرة بسبب موقعها، وهي:

- جروح الأعضاء التناسلية والعجان التي تلتهب سريعاً.
- بعض جروح الأعضاء (إلى جانب المفاصل، مثلاً).

ويمكن أن يكون الموقع عامل خطورة مباشرة، أو المدى البعيد، بسبب عقابيلها.

النصيحة ٢٤١ :

ندوب الحروق

تندمل ندوب الدرجة الأولى عملياً لنفسها خلال ١٠ أيام.

أما الحروق الأعمق، فهي تسبب حكة، عند الاندمال وتزول الحكة تلقائياً بعد فترة من الزمن.

أما الحروق السيئة المؤلمة والمتضخمة، فهي تتحسن بعد سنة أو سنتين من الندوب.

ولكن لتعلمي أن كل ندب له «طريقته». وثمة علاجات عديدة يمكن تجربتها في تحسين المظهر الجمالي للندب.

النصيحة ٢٤٢:

في حال الكسر

يشعر الجريح بألم حاد، يسبقه طقطقة، ثم يفقد القدرة على تحريك الطرف المصاب. ويؤدي الكسر المتحرك إلى تشوه واضح، ويستره أحياناً انتفاخ هام.

وما لا يجوز عمله هو:

- تحريك طرف مكسور، أو حتى لمسه.

محاولة إعادة كسر متحرك إلى مكانه، لأن ذلك يسيء إلى حالته، بحدوث نزف في الأوعية الدموية أو بإصابة عصب.

أما ما يجب عمله فهو:

- إذا كان الجريح قادراً على التنقل، مصاحبته لاجراء صورة شعاعية في أسرع وقت ممكن.
- وإلا استدعاء الطبيب أو الاسعاف (يجب تثبيت بعض الكسور خلال الانتقال).
- وبانتظار وصول الطبيب او النجدة، تغطية الجريح، إذا كان الطقس بارداً.

النصيحة ٢٤٣ :

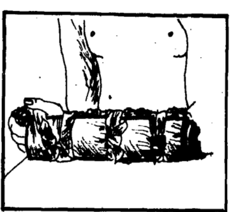
كسر الكتف أو الذراع أو خلعه

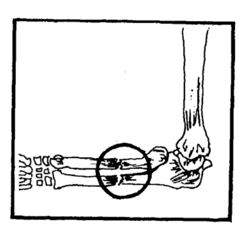
وفّري رباطاً يثبت العضو ويخفف من الألم. ولذلك خذي قطعة كافية من القماش بالطول المناسب أو رباطاً (من نوع فلبو) تثبتين بها الذراع، بحيث يكوّن الكوع زاوية قائمة (ما عدا إذا كان الكوع نفسه مجروحاً).

النصيحة ٢٤٤ :

إذا وجد كسر في الساعد، او اليد أو الأصابع

إصنعي مثبت من الـورق المقـوى او من مجلة، تغلفين بهـا الساعد. أما بالنسبة إلى اليد، فيمكن تثبيتها على قطعة خشب صغيرة. أما الأصابع فتثبت على الورق المقوى أو على القلم.





النصيحة ٢٤٥ :

الكسور التي تصعب معرفتها

يصعب عند الوليد او الطفل تحديد الكسور للأسباب التالية:

● قد لا نشعر بسقوط الطفل أو بضرره.

لا يلاحظ نزف الدم دائماً ولا تحدث التشوهات، حتى في حال وجود تحرك هام في مستوى العظم.

● لا يتعلق البكاء بسببه الحقيقي. ولذلك، يجب ملاحظة الطفل وهو غير قادر على تحريك ذراعه او فخذه تلقائياً، وأنه يبكي حالما نحرك العضو المصاب.

في هذه الحالات، استشيري طبيباً يأمر بأخذ صورة شعاعية لعضو الطفل.

أما عند المسنين ضعف النسيج العظمي، يجعل العظام هشة. فأي ضرر، مهما كان طفيفاً، يمكن أن يؤدي الى كسر الكتف، أو اليد أو الفخذ، إذا سقط الفرد من سريره، مثلاً. راجعي الطبيب في حال وجود ألم مزمن طفيف في الأطراف العلوية أو السفلية. فقد تشير الصور الشعاعية غالباً الى حدوث كسر.

النصيحة ٢٤٦ :

قطع اليد أو اصبع

يمكن اصلاح الحادث رغم خطورته في يومنا هذا، إذا اتخذت بعض الاحتياطات. والاجراء الأول اللازم، هو إخبار الإسعاف، فور حدوث الحادث، لنقل الجريح إلى المركز المختص الأكثر قرباً. وبانتظار ذلك، يجب إجراء ضماد ضاغط، ولكن يمنع إجراء رباط، واستخدام القطن، والمعقمات، وتقديم الكحول أو القهوة للمصاب. ولا تعطيه مضاداً حيوياً. أما العضو المقطوع، فغلّفيه بقماش نظيف وضعية في حاوية من البلاستيك. توضع بدورها في إناء مليء بالثلج.

النصيحة ٢٤٧ :

إذا كنت شاهدة على حادث تكهرب في البيئة المنزلية

إن أول عمل يجب القيام به، أمام حادث تكهرب، هو إبعاد الضحية عن تأثير التيار، وذلك بقطع التيار إما بواسطة الفاصل، أو بنزع الشريط المغذي للآلة الكهربائية التي سببت الحادث. (ولكن دون مس الضحية).

فإذا تعذر ذلك، احمي يديك (بقفازات او بقطعة قماش جافة تماماً) واعزلي نفسك عن الأرض (بالحذاء إذا كانت الأرض جافة، أو بالمشي على الخشب، أو بالصعود على كرسي صغير، منصوب فوق قطع من الزجاج الجاف) ثم إدفعي عن الضحية الشريط المسبب للتكهرب، بواسطة عصا خشبية. فمن الهام جداً اتخاذ كل الاجراءات لمنع حدوث «حادث إضافي».

ويجب بعدئذ استدعاء إسعاف الطوارىء، الذي يقوم باجراء الانعاش المناسب.

ولنا عودة إلى ذلك.

النصيحة ٢٤٨ :

حالة الاختناق بأكسيد الفحم

يتصاعد هذا الغاز السام الذي لا يؤلم، من الأجهزة المتعطلة (المدافىء، والمسخنات، الخ . . .) ولا يجوز إزاء اختناق بالكسيد الفحم:

- الدخول إلى الغرفة بدون حذر، والتنفس فيها.
- إحداث شرارة بالضغط على جرس كهربائي، أو بكسر حبابة، او بالاتصال الهاتفي . .
- إحداث حريق بإشعال شمعة منيرة، او ولاعة.

أما السلوك اللازم فهو التالي:

ـ أن تطلبي مساعدة شخص آخر يبقى في الخارج، وأن تربطي نفسك بحبل إن أمكن لتفادي المشكلات.

ـ أن تجري شهيقاً عميقـاً، مع قـطع التنفس عند الـدخول الى الحجرة.

ـ أن تفتحي النوافذ عند الدخول لتفسحي المجال للتيار الهوائي، دون التنفس، لأن الغاز يتسرب من النافذة.

ـ ان تعيدي التنفس خارج الحجرة.

ـ ان تنتشلي المصاب من الحجرة.

ـ خلال ذلك، يعلم الإسعاف عن طريق شخص ثالث، إن أمكن.

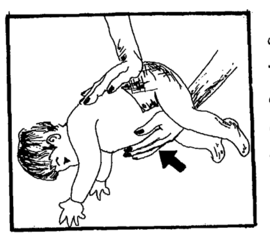
النصيحة ٢٤٩ :

إذا أوشك الطفل على الاختناق

إنه يوشك على الاختناق، ولا يمكنه الكلام ويصبح أزرق اللون بسرعة. قـد يكون السبب على الأغلب إبتلاعـه لجسم غـريب سـدّ المجاري الهوائية، ومنعه من التنفس. فـإذا كنتِ في البيت، أو على الطريق العام، ينبغي أن تحاولي وبسرعة، وسيلة للإنقاذ.

إحمليه من قدميه، واضربيه على ظهره بقوة لمساعدته على طرد الجسم الغريب. إن هذا الاجراء فعال على الأغلب. فإذا فشل، كيلي له ضربة فوق المعـدة، عند عـظم القفص، من الأسفل إلى الأعلى. فذلك كفيل بايجاد ضغط رئوي يساعد في طـرد الجسم الغريب. ولا يجوز استعمال هذه الوسيلة إلا في حالة الإنسداد التام لمجرى الهواء، أي إذا لم يعد الطفل قادراً على التنفس إطلاقاً.

في العمل في حال وجود جسم غريب يعرقل عملية التنفس؟ لا يجوز استعمال الطريقة الأخيرة، لأنها قد تكون خطرة، إذ تحرك الجسم الغريب، ليسد الهواء تماماً. لا تقومى بأية محاولة، حتى لو كانت إعاقة



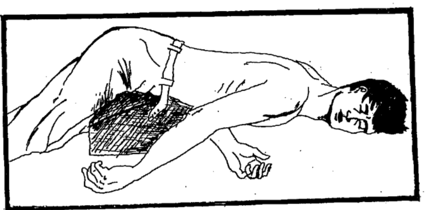
التنفس شبه تامة. احملي الطفل سريعاً إلى المشفى. وهنا قد يتمكن الطبيب، باستعمال بعض الأجهزة، من انتزاع الجسم الغريب. وإلا يتم انتزاعه بعد التخدير العام.

النصيحة ٢٥٠ :

إذا كنت شاهدة على عملية غرق

لإسعاف الغريق، يمكنك أن تمدي عصا، أو أن تلقي بقطعة من الخشب، أو ان تستعملي قارباً، لإيصاله الى الشاطىء.

فإذا كنتِ تجيدين التنفس فماً بفم، مدّديه على البطن، والرأس في أسفل على أن يدار الوجه إلى الطرف لمساعدته على التقيوء. أفرغي الفم. وإذا توقف قلب المصاب عن الخفقان ـ أو كاد ـ وإذا انقطع عن التنفس ـ أو بصعوبة ـ ابدئي فوراً بالتنفس فماً بفم، وبتدليك القلب خارجياً. فإذا انتعش الغريق، غطيه، وانتظري وصول الإسعاف، لينقله إلى المشفى حيث يجري له علاج تام، ويوضع تحت الملاحظة عدة أيام.



النصيحة ٢٥١ :

إذا عضك كلب...

إبحثي عن مالك الكلب إذا كـان بجوارك، لتتـأكدي من لقـاح الكلب ضد الكَلَب، وتطلبي، عند الحاجة، شهادة التلقيـح. فإذا لم تعثري على المالك، احجزي الكلب. ولكن لا تقتليه، قبل فحصه من قبل طبيب بيطري، الذي يتخذ الإجراءات اللازمة.

ولما كانت عضة الكلب دائماً مريبة، طهري الجرح فوراً بالماء والصـابـون، وبـالمـاء الاكسجيني، وراجعي الـطبيب بسـرعــة. ومن الحكمة، حتى بالنسبة إلى عضة خفيفة، أخذ رأي الطبيب، الذي يتأكد من أن لقاحك ضد الكزاز، ساري المفعول (أقل من ١٠ سنوات للكبار، و ٥ سنـوات للأطفـال). والذي يصف لـك مضادات للحيـوية، إذا كـان الجرح شديد التلوث. وقد يرسلك، إذا كان الجـرح بليغاً، إلى المشفى وأخيراً يمكن أن يجري لك لقاحاً ضد الكَلَب.

النصيحة ٢٥٢ :

في حالة التعرض للدغة أفعى

ينتشر السم، الذي تفرزه أسنان الحية في الجسم، بسرعة. ويشعر المرء في مكان اللدغة بألم شديد، ويظهر التورم، الذي يمتد إلى العضو بكامله، أو إلى جسم الملدوغ. وترافق هذه الاستجابة المحلية باستجابة عامة، هي القلق، والتقيؤ، والتعرق، والآلام، وإنخفاض الضغط الذي يحدث في مهلة تطول أو تقصر.

ولا يجوز إجراء رباط، أو جرح المكان لاستخراج السم، أو مصه بالفم - فيمكن أن تنتشر العدوى إليك، إذا كنت مصابة بجرح طفيف.

فإذا كانت العضة على أحد الأطراف، يمكنك أن تربطيها برباط عريض، على أن تمدّدي المصاب في الظل إن أمكن، وفي حالة ثبات تام، وفي وضعية أفقية، مع تطمينه وتهدئته، استدعي الإسعاف بالسرعة الكلية.

فإذا تدهورت الحالة في العشر دقائق التالية (تورم، آلام حادة) وإذا لم يصل الاسعاف، إزرقي الملدوغ بالمصل المضاد للسم، تحت الجلد أوتصل الاسعاف،ويختلف مقدار المصل حسب وزن الشخص والمدة المنقضية. والمقدار هو من ٢٠ ـ ٣٠ ميليليتر تقريباً للكبار. ويزرق على ثلاث دفعات على الشكل التالي ١/١٠ الزرقة الأولى ١ ميليليتر بعد دقيقة، وما تبقى بعد ١٠ دقائق.

النصيحة ٢٥٣ :

لسعة الدبابير

إن لسعة الحشرات ليست خطرة، اللهم إلا عند من لديه الاستعداد، او عندما تلسع الحلق فتسبب الإختناق.

واللسعة مؤلمة فوراً. حاولي أن تنزعي الإبرة الباقية في الجلد وأن تعقمي الجرح بالكحول درجة ٩٠. ولمنع انتشار الإحمرار الذي يلي اللسعة، ادهني المكان بمستحضر آمونياكي او بالخل. فهذا فعال جداً، ثم إهدئي عدة دقائق، وامتنعي عن التعرض للشمس الحامية وتعاطي الكحول في الساعات التاليات. فإذ ظهرت إستجابة غير طبيعية (تورم، ارتجاف، تعرق، دوار، تقيوء)، يمدد الملسوع فوراً لمنع حدوث حالة الصدمة، والنقل إلى الطبيب. إنها إستجابة تحسسية لا تظهر إلا في اللسعة الثانية ـ لأن الاولى لم يتم الشعور بها.

في حال كانت اللسعة في الفم، راجعي الطبيب بسرعة.

النصيحة ٢٥٤:

التسمم بالفطر

يختلف التسمم بحسب نوع الفطر، وبحسب الحقل الذي نبت فيه. وهو خطر خاصة عند الطفل والحامل والغولي. وتعرف بعدة دلالات:

● اضطرابات هضمية (اسهال، تقيوء، ألم في البطن يحدث بعد عدة دقائق وحتى اليوم الخامس من تناول الفطور).

● اضطرابات عصبية (تنميل، دوار، تهيج، خلط عقلي، هذيان، في الفترة ذاتها). فإذا بدا على عدة أشخاص الأعراض ذاتها، فإن التسمم يصبح أكثر احتمالاً. وأخيراً يجب التنويه إلى أن تلك الاضطرابات الهضمية والعصبية، قد لا تظهر إلا بعد تناول الكحول، حتى بفارق عدة أيام.

وحال ظهور الاضطرابات الهضمية:

● ـ أرقدي المريض على جانبه وغطّيه جيداً.

● إجعليه يطمئن بكلمات حانية.

● امنعي عنه الشرب، لا الكحول ولا الحليب، لأنه يسرع إلية امتصاص الدم للسموم الموجودة في الفطر.

● استدعي فوراً الطبيب أو إنقلي المريض إلى المشفى.

● حاولي الحصول على عينات من القيء أو بقايا الصحون، لتحديد نوع الفطر وتوجيه الطبيب في العلاج.

النصيحة ٢٥٥:

حالة التسمم بالنباتات

يمكن أن يسبب عدد من النباتات السامة إضطرابات هضمية

خطرة، أو حتى مميتة. وفي حال التسمم بإحدى هذه النباتات، استدعي الطبيب فوراً، او اتبعي التعليمات التي تمنحها مراكز مكافحة السموم.

فإذا كان دخول المادة إلى الجسم حديثاً، وإذا كانت الضحية واعية، حاولي أن تحمليها على التقيؤ، أما إذا كانت فاقدة للوعي، فيمكن ان تكون الحالة خطرة جداً. فاجمعي عينة من القيء لتسهيل التشخيص. ثم حاولي ضمن حدود الإمكان تحديد النبات المسبب، وقدري الكمية المبلوعة، وساعة التناول.

النصيحة ٢٥٦ :

في حال عدم هضم مادة سامة

إن أهم مسببات التسمم عند الطفل هي الأدوية. فإذا واجهت حادثة مماثلة، وإذا كان الطفل واعياً، حاولي أن تجعليه يتقيأ فوراً وانقليه على العجل إلى المشفى.

وثمة خطر أدهى من الأدوية المتروكة بمتناول فضول الأطفال، إنه مواد التنظيف، التي يسبب امتصاصها غالباً حروقاً خطرة، وهنا يمنع القيء. ومن الأنسب البحث فوراً عن عبوة المادة المسببة، وتقدير الكمية الممتصة، وساعة حدوث ذلك وموعد آخر وجبة، ثم الاتصال بمركز مكافحة السموم وتزويده بالمعلومات السابقة ويمكن أن ينصحك الطبيب بالسلوك الواجب اتخاذه حتى وصول الإسعاف.

ما لا يجوز عمله:

● حمل الضحية على شرب الحليب: إن ذلك قد يزيد في خطورة التسمم.

● تقديم الماء إليه: فإذا كانت المادة من المنظفات أو من

مسحوق الغسيل، فقد تولد الرغوة التي يمكن ان تغزو المجاري التنفسية.

● **نقل الطفل** ممدداً على ظهره.



الباب الثاني

النصيحة ٢٥٧

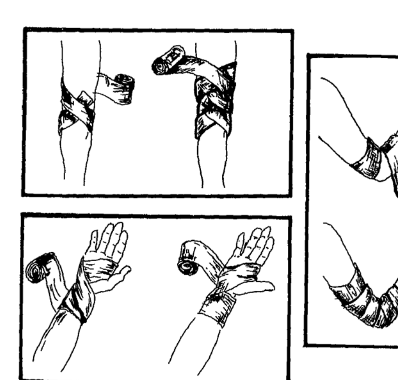
الجروح الصغيرة

الجروح الصغيرة في الجلد كثيرة الحدوث في الحياة اليومية. ولذلك يجدر القيام بغسل الجرح للوقاية من الالتهاب وبتعقيمه بصورة صحيحة.

أغسلي بادىء ذي بدء يديك بعناية، مع عدم نسيان تنظيف الأظافر بالفرشاة. بللي كمادة (تغيرينها، عند الضرورة) بمادة معقمة، وأغسلي الجرح من الوسط إلى الجوانب. أما الحركة العكسية، فيمكن أن تلوث داخل الجرح أكثر من قبل. وبذلك نخلص الجرح من الأجسام الغريبة الموجودة فيه (طين، تراب الخ . . .).

عندما يصبح الجرح وأطرافه، نظيفة وجافة، ضعي ضماداً إذا كان الجرح ينزف أو يفرز: أما ضماد من الشاش المعقم، مثبت بشريط لاصق، أو ضماد جاهز إذا كان الجرح صغيراً. فإذا تعلق الأمر بجرح طفيف يمكن تركه للهواء.

وحذار: يجب عرض كل جرح يحمر وينتفخ ويصبح حاراً ومؤلماً، على الطبيب.



النصيحة ٢٥٨ :

كيف نؤمن التآما جيدا

جدّدي بانتظام الضماد، ولكن باعتدال لعدم منع الالتآم، مرة واحدة كل يومين، إلا إذا كان الجرح يفرز أو ينزف. بلّلي الضماد الملتصق قبل إزالته بمادة معقمة، وإلا أقتلعتيه وألحقتي الضرر بالنسيج الذي يتشكل للالتئام. راقبي جيداً نمو الإلتئام، فالجرح الأحمر والحار والمنتفخ والمؤلم، أو الذي يفرز مادة صفراء أو بيضاء، يتطور نحو الالتهاب. وكذلك يمكن ألاّ يلتئم جرح من الجروح. في هاتين الحالتين، راجعي الطبيب.

النصيحة ٢٥٩ :

إرشادات...

● لا تستخدمي أبداً القطن لغسل الجـرح، لأن وبره يمكن أن يلتصق بالجرح.

● إذا لم يتوفر لديك المواد الصيدلانية، يمكن أن يقوم الصابون مقامها كمعقم.

لا تستخدمي المعقمات الملونة، لأنها قد تحجب الإلتهاب.

● لا تحـاولي أبداً إزالـة الأجسام الغـريبة الـداخلة عميقـاً في الجرح، بل خذي نصيحة الطبيب.

النصيحة ٢٦٠ :

الحروق الصغيرة

إنها لا تصيب البشرة. فقد تسبب عن ضربة شمس، أو عن الماء الساخن ـ قبل الغليان ـ أو عن المكواة الخ . . . وينتج عن الحروق من الدرجة الأولى إحمرار الجلد، وفقاعة صغيرة أحياناً.

ضعي فوراً الجزء المصاب تحت الماء البارد لعدة دقائق، حتى تشعري بالارتياح (وهذا يمنع النسيج من الاستمرار في الاحتراق). ثم ضعي إما الصابون، أو بياض البيض أو كريم دسم، مرة أو مرتين في اليوم، لعدة أيام. ولكن لاتضعي أي ضماد.

وتشفى هذه الحروق تلقائياً، ولا تترك ندوباً.

النصيحة ٢٦١ :

انقراض الاصبع

إذا قرض أحد أظافرك بالباب، ينتج عن ذلك فوراً ورم دموي تحته. فإذا كان الظفر مؤلم جداً، وإذا سبب الأرق، حمّي على النار طرف إبرة ثم أثقبي الظفر. وبذلك تسمحين للورم بالزوال، وتشعرين ببعض الإرتياح.

فإذا وجد جرح في السلامية الأخيرة للإصبع، أو أذا كان المفصل قليل المرونة، راجعي طبيبك ليجري صورة شعاعية للإصبع لإمكان حدوث كسر هناك.

النصيحة ٢٦٢ :

شوكة في اصبع

نظفي الجلد جيداً بالماء والصابون. وعقمي إبرة أو ملقط، ثم أزيحي أطراف الثلمة وأنزعي الشوكة بالملقط. عمقي المكان، وأحميه بضماد لاصمق. فإذا كانت الشوكة عميقة ولم تتمكني من انتزاعها، راجعي الطبيب.

النصيحة ٢٦٣ :

الفقاعات

إنها توازي جرحاً صغيراً. وهي تنتج في القدم عن الإحتاك المتكرر بالأحذية الجديدة أو غير الملائمة. وهي غالباً ما تحدث عند الرياضيين.

فما العمل؟

● إذا كـانت الفقاعـة مفتـوحـة، إدهني المكـان بمعقم واستـريـه بضماد معقم لعدة أيام.

● إذا لم تفتح بعد، اثقبي الفقـاعة من وسـطها لتفسحي المجـال لخروج السائل. وهكذا يصبح الالتآم أسـرع. استخدمي في ذلـك ابرة معقمة بلهب، ثم عقمي المكان، وضعي فوقه قطعة شاش.

وثمة خطر خفيف للإلتهاب. فإذا أصبح الجرح مؤلماً، أو أفـرز القيح، أو غطته خطوط حمراء، راجعي الطبيب.

النصيحة ٢٦٤ :

للوقاية...

● لا يمكن عملياً تفادي حدوث الفقاعات مع الأحذية الجديدة. ويمكنك الوقاية منها إذا وضعت ضماداً لاصقاً.

● إذا خططت لمسير طويل، تـأكدي أولاً من صحـة قدميـك، وأستخدمي زوجاً من الجوارب النظيفة.

● في حال التعرق الزائد، رشّي التالك على رجليك.

النصيحة ٢٦٥ :

الشرث

الشَـرَثَ إحمرار داكن في أطـراف الأصابـع والأيدي والأرجـل، يحدث عندما يكون البـرد رطباً. وهـو يصيب الأشخاص الـذين يكون

لديهم استعداد لذلك ـ مثـال، النساء اللواتي تـزرق أصابعهن بـالبرد، عصبيات غالباً. وقد أصبح الشرث نادراً، بعد أن كان منتشراً منذ قرابة الأربعين عاماً.

ويعالج :

ـ بالحمامات الباردة والساخنة المتعاقبة بانتظام، وبالدلك بكحول درجة ٦٠.

ـ بوضع مرهم، دسم مركب من الفيتامين (آ).

ويجب في حال المضاعفات الجلدية المـرفِقة للشَـرَثِ مراجعـة الطبيب، الذي سيصف موسعات الأوعية، والفيتامينات والمهدئات.

النصيحة ٢٦٦ :

للوقاية من الشرث

● إلبسي، في الشتاء الأحذية العالية (الجزم) مع جوارب دافئة. وتحاشي الأحذية الرقيقة المسطحة والكلسات.

● إذا كنت تقصـدين الجبـل. إلبسي عـدة جـوارب يمكن أن يتخللها الهواء.

● عالجي نفسك فور ظهور الشرث. ولا تدعيه يتطور.

النصيحة ٢٦٧ :

نزيف الأنف

يحدث تلقائياً عند الصدمات. ويمكنـك قطعـة بضغط المنخار بالإصبع، وبسند الكوع على طاولة أو باليد الأخرى، إو بحشو المنخار

بالقطن ـ أو بالشاش الطبي، وهذا أفضل. ويجب حني الرأس لتسهيل انقطاع النزيف. راجعي الطبيب عندما:

● لا ينقطع النزيف بسرعة، وإذا كان متكرراً. فقد يكون عرضاً لمرض عام (ارتفاع ضغط الدم، أمراض الدم) أو أن يكون المؤشر الوحيد لحدوث كسر في الجمجمة (في حالات نادرة).

● استمرار النزف الداخلي، الذي يسيل خلف الحلق. ويمكن للمختص بالأذن والأنف والحنجرة إيقاف هذا النزيف الخلفي.

النصيحة ٢٦٨ :

الوقاية من نزف الأنف

يشكو البعض، وبعض الأطفال بخاصة، من نزف أنفي، لا يعرف سببه. يجب على هؤلاء تحاشي التعرض الطويل للشمس، أو النف العنيف، أو الصدمات. بعض النزوف خفيفة، ولا يجوز أن نعيرها إهتماماً كبيراً. راجعي اختصاصي بالأنف والحنجرة إذا أصبحت مزعجةً.

النصيحة ٢٦٩ :

الكدمات الزرقاء

تنشأ الكدمات الزرقاء عن اللكمات ضعي فوراً فوق المنطقة الزرقاء كمادات باردة أو دلكي بقطعة جليد اضغطي قليلاً على الكدمة. ثم استخدمي صبغة اليود أو مرهم يحتوي عليها، مرة أو مرتين في اليوم. وسيمر الزراق بكل الألوان فيصبح تدريجاً بنفسجياً ثم أخضرٍ فأصفر. لا تلمسي المكان المصاب إلا نادراً، وحاذري من الإصابة مرة

ثانية في المكان ذاته.

أما في حالة تعدد المناطق الزرقاء فالحمام الساخن مفيد لها، ويسهم في راحة المصاب.

راجعي الطبيب في الحالات التالية.

ـ إذا ظهر التورم بجوار مفصل، بعد السقوط مثلاً. فالقصد ضروري، وكذلك التأكد من سلامة العظام والعضلات.

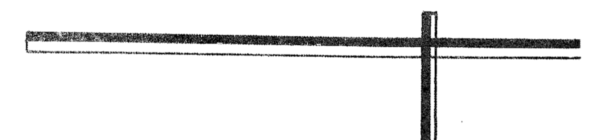
ـ إذا ظهر الزراق تلقائياً، فقد يشير ذلك، إلى الإصابة بإحدى أمراض الدم.

النصيحة ٢٧٠ :

في العين قذى

لا تستخرجي الجسم الغريب إلا إذا تمكنت من بلوغه بسهولة (غبار، حشرة). إغسلي يديك، واستخدمي زاوية منديل نظيف أو طرف كمادة. ويمكنك ملاحظة الجانب الداخلي للجفن الأعلى: لذلك إقلبيه بواسطة عود ثقاب، أو عيدان القطن، وتساعد الدموع في إزالة الجسم الغريب.

فإذا كان مغروساً في القرنية (قطعة معدن) أو إذا لم يكن مرئياً (قطعة زجاج)، لا تقومي بأي عمل. بل ثبتي علي العين كمادة معقمة وتوجهي إلى المشفى، أو عن أحد الأختصاصيين.



الباب الثالث

النصيحة ٢٧١

المواد اللازمة فيها

- كمادات معقمة صغيرة ومتوسطة.
- شرائط شاس (٧ و١٠ سم عرض).
- شريط لاصق مضاد للحساسية.
- ضمادات لاصقة جاهزة.
- قطن معقم ماص.
- دبابيس أمان.
- مقصات نهايتها مستديرة.
- ملقط شعرة.
- مقياس حرارة طبي.
- كحول ٩٠ درجة.
- معقم غير ملّون.

ولتعقيم الجروح:

- مرهم أرنيكة للكدمات الزرقاء.
- مرهم دسم ومهدىء للجروح الخفيفة.
- مرهم لتسكين اللسعات.
- سـانتول.
- دواء للحمى والألم (الأسبيرين، الخ . . .).
- دواء مضاد للأسهال.

النصيحة ٢٧٢ :

للأطفال...

يضاف إلى القائمة السابقة:

- دواء لارتفاع الحرارة للاطفال.
- أرغوترميل أو مـا يعادلـه.
- كاكتالجين أو ما يعادله.
- مصل طبي أو ماء معقم.
- قطارة.

أما المستحضرات الأخرى فيجب ألا يحتفظ بها، إذا فتحت.

النصيحة ٢٧٣ :

الاستعمال الجيد للأدوية

ليس الدواء خالياً من الأخطار دائماً. فالحذر ضروري إذاً. ويوجد

بعض القواعد البسيطة ينبغي التقيد بها للوقاية من أخطار الحوادث:

● لا تتناولي إلا الأدوية التي وضعت لك من قبل طبيبك: إنه وحده يعلم ما تحتاجين إليه.

● لا تترددي في الطلب الى الصيدلي شرح الوصفة.

● نفذّي حرفياً توجيهات الوصفة، دون أن تزيدي أو تنقضي في المقادير ـ فقد تكون الزيارة خطرة، كما قد يجعل نقصان الدواء غير فعّال ـ اتبعي نصائح الطبيب بدقة بالنسبة الى تناول الأدوية (في وسط أو بين الوجبات).

● إذا حدثت اضطرابات خلال تعاطي الدواء، أحيطي الطبيب علما بها فوراً.

● لا تنسي إعلام الطبيب، الذي يتهيأ إلى كتابة الوصفة، بالأدوية التي تتناولينها وبالحساسية التي تعانين منها (البنسلين، مثلاً).

● تذكري أن المزيج كحول ـ دواء ضار أحياناً والأفضل الامتناع عن الكحول نهائياً عند المعالجة الدوائية.

● تأكدي ـ نظراً لأن بعض الأدوية تخفف من المنعكسات ـ من الصيدلي من أن الأدوية الموصوفة تسمح لك بالقيادة، وبأداء عمل يحتاج إلى انتباه قوي.

النصيحة ٢٧٤ :

لا تدّخري الدواء...

لا يحتفظ الدواء بفاعليته إلا إذا حفظ في شروط جيدة للحرارة (٢٠ درجة مئوية تقريباً) في عبوته الأصلية، بعيداً عن الضوء. وهولاء يستعمل

على الدوام، ويحدد مدى صلاحيته على العلبة، حيث يسجل تاريخ (الأحراف الثلاثة الأولى للشهر، والأعداد للسنة). ولذلك يجب إبعاد الأدوية القديمة عن صيدلية الأسرة ـ فقد تكون ضارة ـ وعدم الاحتفاظ إلا بالأدوية السارية المفعول. ولكن لا تلقي الأدوية مع القمامة، فقد يستخدمها طفل أو حيوان! خذي رأي الصيدلي.

النصيحة ٢٧٥ :

انتبهي

- لا تحفظ اللقاحات والمصول والدم، إلا بحرارة قريبة من ٥ درجات مئوية. إحفظيها إذاً في العلبة السفلى للثلاجة.

- يجب تجديد ماء الأكسجين باستمرار، لأنه يفقد فاعليته بسرعة. ولذلك ينصح بحفظة في زجاجة ملوّنة.

- القطرات، عند فتحها، لا تحفظ لأكثر من ١٥ يوماً.

- ليس الاسبيرين دواءً مسكناً. ويجب استخدامه بحذر، وبالتقيد بالمقادير، وبمضادات الاستعمال. لا تبالغي فيه، ولا تتناوليه بصورة مستمرة، دون رأي الطبيب.

النصيحة ٢٧٦ :

حقيبة الإسعاف

إنها ترافقك في انتقالك بالسيارة، وفي أسفارك إلى الريف، أو الجبل... ويجب أن تحوي على مواد للتضميد محفوظة جيداً:

كالكمادات المعقمة، شريطي شاش، والضمادات اللاصقة والقطن، والمقص، ودبابيس، الأمانة، وملقط الشوكة.

ويضاف إلى ذلك: وسادة دموية للإسعاف، ومثلثان كبيران من القماش النظيف، ومعقم غير ملوّن، والأسبرين، والمرهم المسكن ضد اللسعات وضربات الشمس.

النصيحة ٢٧٧ :

وبوصفة...

نصف الأدوية تقريباً مسجلة في اللائحة بسبب الانتباه الذي يقتضيه استعمالها. ويسجل على العبوة تصنيفها في الفئة المناسبة، كالتالي:

- إطاران حمراوان = اللائحة ب = المواد المخدرة.
- إطار أحمر = اللائحة آ = المواد السامة.
- إطار أخضر = اللائحة ث = المواد الخطرة.
- إطار أسود = أدوية مكتشفة حديثاً وخاضعة مدة ثلاث سنوات إلى قانون المواد الخطرة.

يقتضي الحصول على هذه الأدوية: وصفة. وعلى الصيدلي تسجيل اسمك وعنوانك في سجل خاص فيها، وكذلك اسم الطبيب الذي منح الوصفة.

النصيحة ٢٧٨ :

بطاقة شخصية للطوارىء

من الحكمة الاحتفاظ ببطاقة استعلامات تساعد الطبيب في حال وقوع حادث، وتوجهه في العلاج. ويسجل فيها:

- أسمك وعنوانك ورقم الهاتف.
- اسم الأشخاص الذين ينبغي الاتصال بهم في حال وقوع حادث.
- زمرتك الدموية.
- ماضيك الطبي (الأمراض والحساسيات الخ...).

النصيحة ٢٧٩:

قرب الهاتف...

إحرصي أن تكون في متناول يدك، وبجانب الهاتف الأرقام الطبية المفيدة، وهي: رقم طبيبك، والصيدلي، والمشفى القريب من بيتك، ورقم مركز مكافحة التسمم إن وجد...

النصيحة ٢٨٠:

لتعقيم إبرة أو ملقط..

إغلي مدة عشر دقائق «الأداة» أو إحرقيها بعود ثقاب. ثم إمسحيها بكمادة معقمة.

النصيحة ٢٨١:

منح الدم

يمكن الدم من انقاذ حياة الكثرين سنوياً. إن هذا الشعور بالتضامن،

لا يمكن أن يتحقق إلا إذا كان المانح في صحة ممتازة، وعمر ما بين ١٨ و٦٠ عاماً، وتحت الرقابة الطبية فقط. وتحدد مرات منح الدم سنوياً بثلاث للنساء، وبخمس للرجال. فإذا كنت راغبة بذلك، توجهي إلى أي مركز من مراكز نقل الدم. فهو يرشدك.

الفصل الخامس

الراحة في المنزل



الباب الأول

بيئة مريحة

النصيحة ٢٨٢ :

اختيار الألوان في إطار الحياة

أصبح تأثير الألوان على الصحة معروفاً منذ قرون. وكما أن الشمس تسهم في «القوة» فإن السحاب الداكن يسبب حالة هبوط. وكما أن الضوء هام في تركيب الفيتامين (د)، فإن العيش في الظلام لمدة طويلة، آثاراً على العضوية. ولذلك أصبح موضوع تزويد الإطار الذي يعيش فيه بالألوان التي تؤثر تأثيراً مفيداً على الصحة. علماً بأن القاعدة الأولى هي الابتعاد عن الألوان الصارخة جداً التي قد تسبب الصداع، وحتى الحرارة.

لبعض الألوان الباردة، كالبنفسجي والأزرق، والأخضر تأثير مهدىء، وهي تلائم تماماً الغرف المعدة للقيام بأعمال تحتاج إلى تركيز: أما الألوان الحارة، كالأصفر، والبرتقالي، والأحمر فهي تنشط الفعالية الجسمية.

النصيحة ٢٨٣ :

إحذري من انـارة اللصفية (النيون)

إن هذا النوع من الإنارة خطر بشكل خاص، لأنه يتعب العيون ـ ومن هنا يأتي الصداع ـ ولأن الإشعاعات تؤثر على الشبكة، فإنها تسبب ضعف البصر. وتتم أستعادة قوة الشبكة بواسطة المدخرات الجسمية بالمـواد الحيوية، وبخاصة بالفيتامين (آ). وهكذا يفسر نقص الفيتامين (آ) الذي يشاهد عند الأشخاص، الـذي يتواجـدوْن يوميـاً في إمكنة منـارة بنور لصَفَي.

النصيحة ٢٨٤ :

ايكون التلفاز ضارا؟

قد تؤدي زيادة استعمال التلفاز إلى الضرر، لأنه يرسل نشاطاً اشعاعياً لا يستهان به ـ ٢٫٦٠ R سنوياً، لجهاز يعمل باستمرار، فـالنظر اليـومي للتفاز، خلال ساعة واحـدة يعني أن الجسم تلقي كمية ٠٫١٣ R ، يضاف إليها ما تلقّاه الجسم خلال اليوم (نشاط إشعاعي طبيعي، صور شعـاعية الـخ . . .) ولـذلـك لا ينصـح بـالتلفـاز للصغـار، وللمـرضى وللمصابين بفقر الدم، وللحاملات الخ . . . الذين يتحسسون أكثر من غيرهم بالنشاطات الإشعاعية. ولذلك. تجدد عدم المبالغة، وبخـاصة انها تضعف البصر وتتطلب من العين ملاءمة مستمرة وهذا التعب ضار بالطفل خاصة، لأنه أضعف من الراشد.

وللوقاية من هذه الآثار، ينصح بالجلوس بعيداً عن الجهاز (بمعدل ٣ أمتار). أما المسافة النظامية بين المشاهد والشاشة فيجب أن تكون ٥٫٤٠ أمتار، لشاشة طولها ٥٤٥سم. وأن تكون ٧٫٢٠ م. لشاشة طولها

٧٢ سم. وبالاضافة إلى ذلك لا ينصح مشاهدة التلفاز في حال إنعدام الإثارة تماماً.

النصيحة ٢٨٥ :

الألوان وخصائصها

اللون	الخصائص
الازرق	مثالي للاسترخاء، يساعد على الراحة والتأمل، ينصح به في تزيين الغرف، لأنه يساعد على النوم.
الأصفر	ينشط العقل، ويكافح الهبوط العصبي، ويهدىء من بعض الحالات العصبية.
البرتقالي	ينشط ويسكن معاً، مع شعور بالراحة، لا ينصح به في غرف الطعام، لأنه قد يسبب تقلصات معدية، إلا أن النور البرتقالي قد يسهل بعد الطعام، عملية الهضم.
الوردي	يعطي شعوراً بالأمان ويساعد على النوم
الأحمر	ينشط العقل والجهاز العصبي، يمنح الغرفة حرارة، إلا أنه يمنع استعماله للمصابين بالقلب، ولا ينصح به في الأمراض الجلدية والنفسية.
الأخضر	يوازن الجهاز العصبي، ويدفع الى الراحة والاستبطان، ويخفف من الآلام. ينصح به في زوايا العمل، لأنه يهدىء، ينشط الذكاء.
البنفسجي	يدعو إلى السويداء.

النصيحة ٢٨٦ :

التعب البصري

إن الإنارة ضرورة للشعور بالراحة في البيت. ولكن أمرها لا يرتجل. فقوة الأنارة ليست هي هي في الغرفة أو في ركن العمل وهكذا فإن بعض الأشخاص لا يسترخون إلا في أجواء قليلة الإنارة، على حين أن بعضهم الآخر يعزّ عليهم العيش في غرف مضاءة بسخاء. ولذلك فمن الهام دراسة الموضوع لتكييفه مع حاجات كل واحد منا. ويمكن أن تستجر الإنارة السيئة تعباً بصرياً، وصداعات.

النصيحة ٢٨٧ :

الضجيج: إحذري من أن يصبح ضررا

الضجيج جزء من الحياة، إلا أنه يمكن أن يصبح ضاراً بالعضوية، إذا تجاوز عتبة ما، وبالفعل، إذا كانت الحياة غير ممكنة في السكوت التام ـ حيث تظهر بسرعة اضطرابات نفسية خطرة ـ فان التكيف مع الأصوات التي تتجاوز حداً ما. غير ممكن ويصعب تحديد هذه المستويات، لأن الإزعاج الناتج يأتي من عدة عوامل: السن وقوة السمع والحالة النفسية للفرد. . . إلا أنه قد وضع سلّم للأصوات، يشير من عتبة السمع إلى عتبة الألم، إلى المراحل المختلفة، التي يصبح بالضجيج فيها مصدر ضرر تدريجي.

النصيحة ٢٨٨ :

آثار الضجيج

الأثر	الديسيبل	المصادر
عتبة الألم	١٢٠	طلقة مدفع، طائرة نفاثة
صعب التحمل	٨٥	مذياع قوي جداً، سير كثيف، مزمار السيارات
عبتة الخطر في حدوث ضرر سمعي عند التعرض أكثر من ٨ ساعات يومياً	٨٠	تقاطع كثيف، ضجيج سيارات
ضجيج عادي	٦٥ ٦٠ ٥٠	جرس، هاتف، منبه، شقة ذات أصوات، سيارات كثيرة. حديث بصوت مرتفع، غرفة بنوافذ مفتوحة على الشارع، موسيقى الغرفة، الجمعيات الاستهلاكية مطعم هادىء، شارع هادىء جداً، سير هادىء، نوافذ مغلقة على الشارع حديث بصوت عادي.
هادىء	٤٥	شقة عادية، أصوات خافتة في الشارع نهاراً.
هادىء جداً مثالي للنوم	٢٠	همسات، ستوديو إذاعة، صحراء، حديقة هادئة

النصيحة ٢٨٩ :

صحة سمعية جيدة

يهم مكافحة الضجيج إذاً في حماية صحتنا وإذا كنا حاجـزين أمام بعض الأصوات الخارجية، كالأصوات الناتجة عن سير الطائرات وعن المؤسسات الصناعية، وعن محركات السيارات، الخ . . . فإن بامكاننا،

بالمقابل، السهر لتحديد الأصوات الناتجة عن نشاطنا بالذات.

لذلك، لا يجوز.

- إحداث الضجة عبثاً.
- إقلاق الجيران بأصوات مرتفعة جداً، كصوت التلفاز والمذياع، والمسجلات، والآلات الموسيقية، والأدوات المنزلية ـ ولذلك لا يجوز تشغيل المذياع وغيره عالياً بين الساعة العاشرة ليلاً والسابعة صباحاً.
- إزعاج الجار بالأحذية القاسية، أو بممارية الأنشطة غير المناسبة.
- إستخدام أجهزة تفريغ القمامة ليلاً.
- استعمال المثقب أو الأدوات الأخرى في الساعات غير المناسبة.
- قص حشائش الحديقة في ساعات تلحق راحة الآخرين بالضرر.
- ترك الكلب ينبح.

النصيحة ٢٩٠ :

الحماية من الضجيج

يجدر أولاً تأمين عزل صوتي جيد للشقةأو البيت: كوضع زجاج مزدوج (حيث يشكل الفاصل بين الزجاجين وسادة عازلة). أو كأستخدام المواد العازلة للجدران والأرض، الخ... فإذا لم يكفِ ذلك، يوجد وسائل للوقاية الفردية يمكن الركون إليها ككرات البلاستيك التي توضع في الأذن فتخفف الأصوات، وتسهل الاسترخاء.

إنتبهي!

● اسهري على تغيير الكرات العازلة التي تستخدمينها في أذنيك، ونظفيها بانتظام.

● لا تدعيها بمتناول الأطفال الذين يعبثون بها، ويمكن أن يبتلعوها.

النصيحة ٢٩١ :

إحذري من التلوث المنزلي

يوجد التلوث حتى داخل المساكن ويعود إلى طريقتنا في الحياة. ويسهم فيه بعض مواد البناء والاكساء عن طريق الغبار الذي يحدث من جرائها. وهكذا منع الأمنيت أو الحرير الصخري فقد ١٩٧٧ في بعض البلاد. تضاف إلى ذلك المواد الكيميائية المنتشرة في الجو بفعل الزجاجات المستخدمة في صيانة البيت (كالمذيبات والمنظفات وقاتلات الحشرات...). أو المستخدمة في تصفيف الشعر وإزالة الروائح وغيرها.

وكذلك تسهم بعض الأعمال المنزلية في تلوث الهواء، كتنظيم السرير، والأشياء الأخرى والكنس واستخدام الفرشاة للملابس، و... فهي أنشطة تساعد على إرسال الذرات في الهواء. إلا أن تلوث الهواء يعود إلى بعض أعمال الإصلاح، كالنشر والثقب والبرد، فهي أعمال ضارة بالسكان، إلا إذا اتخذت الترتيبات لاستبعادها مؤقتاً.

وأخيراً، يزيد التدخين من آثار التلوث على جهاز التنفس. فهو بالإضافة إلى ضرره للمدخن، ضار بمحيطه، لأنه يساعد في زيادة

الذرات الصغرى في الجو، إذا بعد بعد تجاوزها بؤرة الاشتعال، تنفجر الذرات الكبرى وتولد ذرات صغرى قادرة على النفاذ إلى أقاصي الرئة.

ولذلك يجدر تحديد التلوث المنزلي، المسئوول عن تزايد الأمراض التنفسية لذلك:

- لا تكثري من استخدام المواد الراشة.
- إحذري من الأعمال العشوايية التي ينتج عنها الغبار الزائد.
- لا تدخني في الغرف قليلة التهوية أو المكتظة.

النصيحة ٢٩٢ :

الحشرات الضارة

إن الصيانة الكاملة لغرف السكن والعناية بصحة الجسم كافيان للوقاية من تزايد البراغيث والبق. فالأولى مقاومة جداً وحياتها تمتد من ٢ ـ ٣ سنوات، وهي قادرة على البقاء طويلاً دون غذاء ـ تعيش في الأماكن المغبرة والرطبة. وقد تكون تنتقل عن طزيق الحيوانات الأهلية (كلب، هرة). التي يجب تعقيمها عندئذ، دون إهمال مكان عيشها. أما الثانية، فهي أيضاً شديدة المقاومة، وتعيش في الزوايا المظلمة (الفراش، ورق الجدران، تشققات الأخشاب...) الأمر الذي يجعل القضاء عليها عسيراً. إلا إنه رش قاتلات الحشرات أو دهنها، كافيان لإزالتها.



الباب الثاني

الوقاية من الحوادث المنزلية

يقدر تكرار حدوثها بأقل من عددها الفعلي. وهي ليست على الأغلب خطرة. ولذلك فإننا لا نفكر بها بقدر ما نفكر في حوادث العمل أو الطرق. وأخطرها الحوادث الناتجة عن الكهرباء، والغاز، والنار، والمواد السامة. إلا أنها ليست الأكثر تكراراً. وعلى رأسها حوادث السلالم أو الدرج، والجروح الناتجة عن استخدام السكاكين.

أما من يصاب بها منهم عامة، المسنون والأطفال.

النصيحة ٢٩٣ :

الوقاية من الحريق

إن نصف الحرائق تقريباً يشب في المنازل، حيث يتزايد عدد عوامل الخطر. وهي الكهرباء والغاز وأجهزة التدفئة، وإهمال المدخن الخ... قد تنخفض هذه الأخطار إلى الحد الأدنى إذا كان الحذر القاعدة في التعامل مع بعض المواد والأجهزة.

- إسهري على الأمن الكهربائي للمسكن.
- تأكدي من سلامة أجهزة الغاز.

- تظفي المدافىء بانتظام.
- إبعدي المواد السريعة الاحتراق عن منابع الحرارة، كالخشب والورق والبلاستيك، وزجاجات الغاز. . .
- لا تتعاملي مع السوائل السريعة الاحتراق إلى جانب شعلة.
- استخدمي مانعاً أمام نار الموقد.
- إحذري الملابس المصنوعة من الخيوط التركيبية، ذات الأكمام الواسعة.
- اقطعي الكهرباء عن الحرام قبل النوم.
- إحرصي على اللفائف: وإحذري من التدخين في السرير ولا تلقي في المنفضة عود ثقاب وعقب لفافة لم يتقن إطفاؤه.
- راقبي كل المقالي: لأنها إذا بقيب مدة طويلة على النار، فإن الزيت المحمي قد ينقلب إلى لهب (لاطفائه، غطي الإناء بخيش رطب).
- وأعدّي وسيلة للإطفاء: كالمطفأة المحمولة التي تمكنك من القضاء على بدايات الحريق. اسهري على جعله في متناول اليد، وفي حالة جيدة للإستعمال.

النصيحة ٢٩٤ :

الوقاية من إمتداد الحريق

إذا شب حريق، فيجب منع انتشاره باستعمال وسائل الإطفاء التي هي تحت تصرفك بانتظار وصول رجال الإطفاء. ولذلك، فإنه أو احتياط هو إبعاد كل مادة مشتعلة من البيت، ثم في إغلاق الأبـواب والنوافذ لمنع

دخول الاكسجين وتيار الهـواء اللذين تؤججان النـار، وينقلان القـطع المشتعلة.

النصيحة ٢٩٥ :

بعض الارشادات...

● إذا اشتعلت مـلابسك، حـافظي على هـدوئك، وخـاصة لا تركضي تدحرجي على الأرض بهدوء، أو لفّي نفسك بالبطانيات، إذا توفرت لديك.

● إذا شب حريق في شقتك أو بيتك، إغلقي الأبواب والنوافذ لمنع وصول الهواء. رشي الأبواب بالماء لتبريدها. وانتظري النجدة.

●إذا لفك الدخان، وأنت تحاولين الهرب، إنحني قدر الإمكان على الأرض وأنتقلي هكذا حتى الخروج.

النصيحة ٢٩٦ :

الوقاية من التكهرب في المنزل

يعود سبب عدة ألوف من الحوادث سنويـاً إلـى الكهرباء، بعضها مميت. كما يعود سبب العديد من الحرائق إليها ويمكن في أصل هذا الخط الكهربائي: عدم احترام قواعد الأمان المطلوبـة في التمديـدات وإهمال الصيانـة، واستخدام أجهزة غير مناسبة أو بحالة سيئة، والتعامل معها بتهور. ولكن، في عصر أصبحت الكرباء فيه، شرطاً من شروط الحياة مع ضرورة التعامل مع الأجهزة الكهربائية المنزلية بـاتت بعض ارشادات الحماية ضرورية ولا يجوز أن يجهلها أحد. ممـا يمكن من تفادي التماس العرضي مع حامل، أو غـرفة تحت الضغط في معـظم الحالات.

وتبدأ الوقاية مع التمديدات التي يجب أن تتقيد مع بعض معايير الأمان.

● توفر قاطع عام يمكن من فصل الكهرباء في حال التماس. وتزويد التمديد بمأخذ أرضي فإذا وجد «تسرب» عرضي، أمكن تفادي خطر التكهرب.

● في الأماكن الرطبة (حمامات ، مطابخ) أو في الغرف التي تكون أرضيتها جيدة النقل (إسمنت، بلاط) يجب أن تزود جميع المآخذ بقطب أرضي.

● تقتضي الحمامات تمديدات كهربائية تخضع لقواعد أمان خاصة جراء الأخطار المتزايدة من وجود الماء في المكان.

النصيحة ٢٩٧ :

ما لا يجوز عمله

● إزالة رصاص القاطع.

● لمس شريط الوصول.

●تبديل شريط القاطع المصهور بآخر أغلظ أو أقوى لأنه ينصهر ويتم انقطاع القوة بفعل حرارة الشريط الواصل أو المأخذ.

● استخدام مواد كهربائية غير ملائمة لمواصفات الأمان.

● بعد شراء جهاز كهربائي، تغيير الآخذ لأنه قد لا يلائم قوة الجهاز، أو نوع المأخذ.

النصيحة ٢٩٨ :

إستخدام صحيح

● قبل أي تدخل في التمديدات الكهربائية، إحرصي على قطع التيار بالقاطع العام.

● قبل أي تنظيف للجهاز، قطع القوة عنه.

● لا تجذبي الشريط، لأن الشرطان المعطلة تشكل خطراً.

● إحذري من استعمال الوصلات، لأنها خطرة. فقد لا يغرس الآخذ جيداً، الأرضي الشريط ضعيفاً، وقد لا يوجد الأرضي (الشريط الثالث)، وقد تضعين الوصلة في المأخذ قبل وصلها بالجهاز، - إذا كانت الوصلة مزودة بمأخذين ذكرين - بنشيبة (بريز) إذ يجب أن يزود بنشيبة ذكر واحد، وبنشيبة أنثى في الطرف الآخر.

● إحذري النشائب المتعددة، وفضّلي عليها النشائب المزدوجة.

● لا تستخدمي الغمد المعدني في الأماكن الرطبة، بل غمداً من البلاستيك.

● لا تمسي الأجهزة الكهربائية - ولا الهاتف - إذا كانت قدماك في الماء، أو يداك مبلّلتين. والماء جيد النقل، وتتعرضين لخطر التكهرب.

● ولا تتركي جهازاً موصولاً بدون فائدة.

النصيحة ٢٩٩ :

لحماية الأطفال

● لا تختاري إلا الألعاب المزودة بمحوّل أمان، حيث يخفض التوتر إلى أقل من ٢٥ فولت، ولا خطر على الطفل منه. أما الألعاب

الكهربائية التي تتصل مباشرة بالمأخذ، فهي خطر.

- استخدمي مآخذ تيار تكون فتحتاها مغلقتين ولا تفتح إلا بضغط طرفي النشيبة.
- تفضل النشائب المحمية، حيث تكون الشوكة معزولة.
- إحرصي على أن تكون الوصلات بحالة جيدة. فحوادث حروق أغشية الشفتين أو اللسان عديدة عند الصغار العابثين بالوصلات.

النصيحة ٣٠٠:

هل الغاز خطر؟

تعود معظم الحوادث المسببة عن الغاز إلى عدم الحرص أو جهل المستعمل. ولذلك فإن التقيد بالاحتياطات الأولية كافية لتفادي الخطر. ولتأمين الحد الأعلى من الأمان، يجب:

- الحرص على كون تمديدات أجهزة الغاز نظامية وفق ما هو معتمد.
- غيري (كل أربع سنوات على الأكثر) الأنابيب المرنة للغسّالات والطباخات.
- لا تتصرفي بذاتك في جهاز الغاز.
- لا تغلقي فتحات تهوية الأماكن التي يوجد فيها أجهزة غاز.
- نظفي المدافىء ومسارات الدخان مرة واحدة في السنة على الأقل.
- لا تستعملي سخانات الماء الموصولة بمسار للدخان، بصورة متواصلة.

● لا تعالجي المواد المتبخرة أو القابلة للاشتعال بجانب شعلة

● أغلقي كل مساء صنبور الغاز.

● احذري من تيارات الهواء، التي قد تؤثر على الشعلة.

النصيحة ٣٠١:

لتفادي التسمم

إلى جانب عدم المساس بأجهزة الغاز، ثمة عدد من الاحتياطات التي تسهم في تأمين المزيد من الأمان.

● لا تمكثي في غرفة عديمة التهوية، إذا قد يتشكل أكسيد الفحم إذا كان الجهاز معطلاً.

● جدّدي هواء الغرفة بانتظام، حتى في الشتاء.

النصيحة ٣٠٢

الانفجار نادر

ليحدث الانفجار، يجب أن يتسرب الغاز غير المشتعل في غرفة عديمة التهوية، ومزيج الغاز والهواء ويمس شعلة أو شرارة. فالخطر إذاً قليل، شريطة احترام قواعد الأمان المتعلقة بحجم الغرفة التي توجد فيها أجهزة الغاز وتهويتها.

قد يوجد تسرب في قنينة الغاز، وقد يشتعل التسرب. حافظي على هدوئك إذ لا يتوفر الإنفجار إلا عندما تكون القنينة بقماش مبلول. ويزول الخطر.

النصيحة ٣٠٣:

إذا وجد تسرب للغاز...

● احذري الشعلة والشرارة. لا تلمسي أي جهاز كهربائي، لا الهاتف ولا الجرس ولا تدخّني.

● إفتحي الأبواب والنوافذ للتهوية.

● أغلقي صنبور الغاز.

● إبحثي عن سبب التسرب، إذا كان الكشف عنه سهلاً (حراق مفتوح بدون إشعال، إنفصال الأنبوب الخ...).

● إذا لم تجدي السبب، خابري المختص بالجهاز بعيد عن المكان.

إنتبهي

يصبح تبخر الكلور خطراً. لا تضيفي ماء جافل إلى مرحاض فيه محلول الصود.

النصيحة ٣٠٤:

إحذري من السقوط

فهو كثير الحدوث لا يسلم الكبار منه. ولذلك انتبهي إلى الأرض التي أجيد تشميعها، ومن السلالم غير المحمية، ومن الأبواب المؤدية إلى سرداب غير مضاء، ومن النوافذ التي تكون مساندها واطئة...

النصيحة ٣٠٥ :

الأضرار والجروح

تسبب الإصلاحات ١٠٪ من الجروح في المنزل: القطع، سحق أطراف الأصابع، والجروح المختلفة. وهي تعود إلى عدّة غير كافية، أو لم يجد صيانتها، أو لم يتخذ الوقاية اللازمة في إستخدامها. ولذلك فمن الضروري أن تكون الأدوات بحالة ممتازة، وإن تلائم الأعمال الدقيقة، والتي لا علاقة لها بالمهارة. ولتأمين المزيد من الأمان:

- لا تقومي بالاصلاح وحدك وفي مكان معزول.
- ليكن بمتناولك حقيبة طوارىء.
- تأكدي قبل البدء بالعمل، أن عدتك كافية بما في ذلك لباسك (القفازات والأحذية).

ولكن ثمة عوامل خطر أخرى في حياتنا اليومية، ولا يجوز إهمالها: كاستعمال الآليات في المطبخ، وفتح المجاري واستعمال الكراسي الطويلة واستخدام الأشياء القاطعة (كالمقصات والسكاكين، الخ...)، واللجوء، في البناء، إلى الزجاج الذي لا يرى، والذي يتحطم عند اصطدامنا به، ولذلك يجب الحذر.

النصيحة ٣٠٦ :

إحذري من التسمم الغذائي

يجب توفير الشروط الغذائية الصحية للتخلص من التسمم الذي قد يكون خطراً. ولذلك ينبغي التخلص فوراً من الأطعمة التي لا تبدو طازجة (المواد التي أفسدها الهواء أو الحرارة والتي فسدت رائحتها، والمعلبات غير المعقمة، الخ.). ألقي جانباً الفواكه والخضار التي

تكون عليها آثار السماء أو المبيدات. إنتبهي من اللحوم غير الناضجة تماماً. إغسلي الفواكه قبل تناولها، وكذلك جميع أواني المطبخ بعناية.

ولا يجوز:

- الاحتفاظ بغلاف اللحوم ـ البلاستيكي غالباً ـ (غيّريه فوراً).
- إعادة تجليد مادة سبق حلّها من الجليد.
- إستهلاك المعلبات المنتفخة.
- الاحتفاظ بمادة في علبة سبق فتحتها.
- استهلاك طعام مضى تاريخ إستهلاكه.

النصيحة ٣٠٧ :

النباتات الخطرة

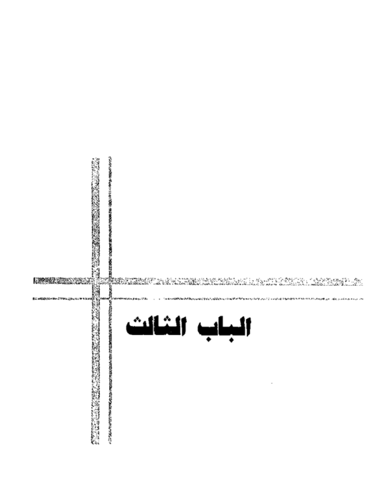
على الرغم من أن التسمم بالنباتات لا يشكل سوى ٥٪ من حالات التسمم، فإن نتائج ذلك قد تكون وخيمة، ولذلك وجب الحذر. . . حتي في الشقق، وعدم السماح للأطفال بلمس بعض النباتات.

● فسائل الدفنباخيا المنتشرة لجمال أوراقها جد سام، ينشأ عنه التورم والأضرار التنفسية التي تصل حتى الاختناق، وقد يسبب فرك الأوراق وحك العيون بعدئذ تهيجاً في القرنية قد يبلغ حد العمى.

● للبوانسيتيا الأخطار ذاتها. فهي تفرز سائلاً لزجاً أبيض شديد السمية.

● الفيكوس: وهو يقتضي الحذر نفسه، لأن بسائله اللزج يسبب اضطراباً في الجلد.

● نبتة برتقال الاسكافي وكـرز الشتاء تحمـل ثماراً بـرتقاليـة أو صفراء سامة إذا ابتعلت، وتسبب اضطرابات معوية خطرة.



الباب الثالث

حوادث الطفولة

تصيب معظم الحوادث المنزلية الأطفال، الذين تسبب عالمهم الأخطار الكثيرة. ويتوضع الخطر خاصة ما بين ٢ ـ ٤ سنوات، والضحايا من الصبيان ضعف الضحايا من البنات. فقبل السنة يتبع الطفل ذويه تماماً، ولذلك وجب السهر عليهم خشية الحوادث المؤسفة. ثم حتى الخامسة، يتسم سلوك الطفل بفضول زائد، وبجاذبية الممنوع، ويميل لوضع كل شيء في الفم، بخفة فائقة، وبسرعة في الانتقال إلى الفعل. من هنا جاءت أهمية القيام بعمل وقائي ضد السقوط والحروق والتسمم، الخ. ويتناقص الخطر بعد ذلك، ولكنه يتحول... إلى المدرسة، وباحات اللعب.

النصيحة ٣٠٨ :

حماية الرضيع

● من ضيق التنفس: في مهده، دعيه ينام على خاصرته فإذا نيمته على بطنه، إرفعي الوسادة. ولا تتركيه أبداً، مضطجعاً ورضاعته في فمه، ولا تدعي الحيوانات الأهلية تقترب عن سريره.

● من السداد الجاري التنفسية: لا تتركي الأشياء الصغيرة أو

الأطعمة القاسية بمتناول الأطفال.

- من الاختناق: إحذري من مثبتات الأغطية وحبل الدمى.
- من الحروق: إسهري على أن لا يكون حليب الرضاعة شديد السخونة (تأكدي بوضع بعض النقاط على ظهر اليد) وعلى أن يكون الحمام بحرارة مناسبة (بغطس الكوع أو بواسطة مقياس الحرارة).
- من السقوط: لا تغفلي عنه عندما يكون على طاولة التحفيض، أو على كرسي مرتفع أو على الميزان، إحمليه دائماً بيديك الأثنتين.

النصيحة ٣٠٩:

الصحة الغذائية للطفل

- إذا كنت ترضعينه، لا تلوّثي الحليب: توقفي عن التدخين والكحول، واعتدلي في تناول القهوة والشاي، وابتعدي عن الثوم والبصل والملفوف، الخ، التي تغيّر من طعم الحليب.
- اغسلي بدقة الرضاعة والبزازة، ثم عقميها لمدة عشرين دقيقة على أن تكرري هذه العملية مع كل رضاعة.
- لا تنسي أن علبة الحليب المفتوحة تحفظ بعيداً عن الضوء، والرطوبة، والحرارة، وأن علبة الحليب السائل تحفظ مغلقة في الثلاجة لأكثر من ٤٨ ساعة.

النصيحة ٣١٠:

قلّلي من أخطار السقوط

تزداد هذه الأخطار عند وقوف الطفل، وعند تحركه. ولذلك تصبح

الأحتياطات التالية واجبة:

● إذا لم يبلغ الطفل الثالثة، دعيه ينام في سرير ذي قضبان، ولا تنسي إعادة جهاز الأمان.

● لا تتركي النافذة مفتوحة، إذا كان الدرابزون منخفضاً. إذ يميل الطفل غالباً إلى متابعة استكشافه، ويحتمل أن يتسلق على النافذة. وينصح بتزويد النوافذ بشبكة أمان (ولا تتركيه إلى جانب الأثاث لأنه قد يتسلق فوقه).

● إنتبهي إلي السلالم، وامنعي الوصول إليه بوضع عاضة صغيرة. ويفضل تعليم الطفل كيفية صعود السلالم والنزول منها على أربع، ثم الوقوف معتمداً على المسند.

النصيحة ٣١١:

هل المغطس خطر؟

تنسي غالباً خطر الغرق في المغطس، المليء على إرتفاع ٢٠ سم. بالماء، حيث يترك الطفل فيه بعض الوقت، للإجابة على الهاتف او على جرس الباب. علماً بأنه لا يجوز مطلقاً ترك الطفل وحيداً في الماء.

النصيحة ٣١٢:

الحروق، خطر يمكن تفاديه

إن خطر الحروق موجود دائماً في البيت، بدئاً بالمطبخ. فعندما يحمى الفرن تصبح طاقته حارقة: ١٣٠ درجة مئوية للزجاج المزدوج، ٢٠٠ درجة للأفران الأخرى. ولكذلك يجب الحذر من الصفائح الكهربائية التي تحتفظ طويلاً بالحرارة بعد إطفائها، ومن المكاوي

الكهربائية، ومن الغلايات التي يبقى ما في داخلها حارقاً، حتى بعيداً عن النار. إلا أن الحادث الأكثر حدوثاً يتم عندما يتجاوز مقبض القدر أو المقلاة طرف الفرن، وعندما يمسك الطفل به لمشاهدة ما في داخله. ولذلك يجب دائماً إدارة المقبض نحو الداخل، إلى طرف الجدار.

وثمة مصدر آخر للخطر في المطبخ: المقلاة التي تركت طوياً على النار، والتي أصبح الزيت فيها عالي الحرارة. لذلك لا تضعي أبداً، أي إناء ماء أو زيت يغلي على الأرض.

النصيحة ٣١٣:

احتياطات أخرى

● لا تتركي في متناول الطفل عيدان الثقاب والولاعات.

● إحذري من الزيت الحار، وإبعدي الطفل عنه.

●إنتبهي خاصة إلى الشواء الذي يسبب حروقاً خطرة. ولا تشعلي الفحم بالكحول فإن عملاً كهذا يسبب حوادث خطرة جداً.

● إختاري الألبسة القطنية والصوفية، للأطفال لا الصناعية التركيبية التي تلتهب كالمشعل.

● إرفعي الوصلات الكهربائية بعد الاستعمال.

● إسهري على سلامة الطفل تجاه كعكة عيد ميلاد، أو شجرة الميلاد.

النصيحة ٣١٤:

في الحمام...

قبل تحميم الطفل، عيّري الحرارة اللازمة للماء.

إبدئي دوماً بفتح صنبور الماء البارد.

● عندما تبلغين الدرجة المناسبة. لا تلمسي الصنابير.

● لا تبتعدي عن الطفل إذا كان بإمكان إدارة الصنابير وحده.

النصيحة ٣١٥:

السن والظروف المسببة للحروق

السن	الأسباب الرئيسية للحروق
أقل من سنة	حريق، الماء المغلي .
من ١ ـ ٤ سنوات	الإصابة بالسوائل المغلية (ماء، شاي، حساء، زينت).
من ٤ ـ ١٥ سنة	حريق (الإحتراق بلهب، وبتقريب المواد السريعة، الاشتعال من النار
ظروف حوادث الاحتراق	
الساعة	ساعة الوجبات ٥٠٪ من الحالات.
المكان	● المطبخ ٧٠٪ من الحالات. ● الحديقة ١٠٪ من الحالات. ● الحمام ١٠٪ من الحالات. ● الكارج والمشغل ١٠٪ من الحالات.
الأسباب	● ٢٪ أسباب كيماوية كاوية. ● ٩٥٪ أسباب حرارية. ● ٣٪ أسباب كهربائية.

النصيحة ٣١٦ :

التسمم، كارثة

تتعلق التسممات العرضية بالأدوية وبمواد التنظيف وهي تشكل، حتى لو كانت آثارها طفيفة (حالة واحد بالألف قاتلة)، مشكلة إجتماعية هامة، لأنها تستنفر أناساً عديدين: الأهل، والأطباء، والمراكز المختصة، الخ... وهي حالياً في تزايد لقلة الوقاية.

ومع ذلك فان إجراءات الحذر بسيطة:

● يجب أن تكون الأدوية والمواد المنزلية، المحفوظة في عبواتها الأصلية، بعيداً عن متناول الأطفال:

لا تضعي مواد الصيانة تحت المجلى، وإحرصي أن تكون الصيدلية قابلة للقفل بالمفتاح، وأبعدي الأدوية عن الموائد وعن الطاولات المجاورة للأسرة...

● لا تقلبي مواد الصيانة المنزلية في زجاجات أخرى. مثال: لا تقلبي ماء جافل أو أي مستحضر إذابة في زجاجة عصير الفواكه.

● عندما يصبح الطفل قادراً على الاستيعاب، يجب أن تفسر له الأخطار، بأن الدواء ليس حلوى، وإنما مستحضر للعلاج يمكن أن يكون خطراً، وبأن العبث بالمستحضرات المنزلية يشكل خطراً (القلب، والاستنشاق والبلع).

● لا تتركي العبوات الفارغة للأدوية والمواد المنزلية، في متناول الطفل، لأنها قد تتضمن عن الفضلات، وقد تغري الطفل باللعب فيها.

النصيحة ٣١٧ :

الأدوية المسممة

يأتي الأسبرين ومشتقاته في رأس القائمة، يتبعه الفاليوم ومركباته، الكاردينال، والكودئين والشرابات المضادة للسعال للكبار فمخفضات الضغط، فأدوية القلب والأوعية فالمعقمات.

حل واحد: خزانة صيدلية، عالية الإرتفاع ـ لا يبلغها الطفل ـ مقفولة بمفتاح.

النصيحة ٣١٨ :

المستحضرات المنزلية المسممة

إنها تسبب ٣٥٪ من حالات التسمم ففي ٥٠٪ من الحالات، يأتي الحادث خلال الإستعمال، وفي ٢٥٪، يكون الحادث جرّاء تخزين المواد، أما في ١٥٪ من الحالات، فيأتي بعد الاستعمال (الطفل الذي يضع يديه في المغسلة، الي صبت فيها المواد، فيمتص أصابعة)، وأخيراً في ١٠٪ حالات متفرقة.

وينصح، إضافة إلى ما تم ذكره (خزانة خاصة مغلقة، تنبيه الأطفال) عدم إستعمال المستحضرات في وجود الطفل، وبعدم وضعها بجوار المواد الغذائية، وبعدم تخزين المواد الخطرة ذات الاستعمال الاستثنائي، بأخذ العلامات التجارية للمواد بعين الاعتبار.

النصيحة ٣١٩ :

مواد الصيانة

الاستخدام	الضرر	الخطر	كيفية التصرف
ملينات الغسيل	سمّية	الابتلاع	يكون العلاج حسب تركيب المستحضر
مضادات العث	خطرة	الابتلاع	لا تعطي الحليب، استدعي الطبيب في حال التشنج ، مدّدي الطفل على جانبه
مضادات الصدأ	خطرة جداً	الابتلاع والرش	في حال التسمم : إسعاف طبي ، في حال الحرق الجلدي أو العيني : غسيل غزير بالماء، بانتظار الاسعاف
مضادات إنسداد المغاسل	خطرة جداً	الابتلاع والرش	حروق خطرة جداً، هضمية وجلدية وعينية : إسعاف طبي . ● في حال الرش : اشطفي فوراً بالماء الغزير ● في حالة البلع لا تحملي على القيء وإنما شرب الماء
منظفات الأفران	خطرة جداً	البلع والرش	كما في السابق
مزيلات روائح المراحيض	خطرة	البلع	كما في مضادات العث
مزيلات البقع	سمية جداً	البلع والاستنشاق	استخدميها بجانب نافذة مفتوحة، نقل الطفل فوراً إلى المشفى في حال وقوع الحادثة
مزيلات قلع المراحيض	خطرة	البلع والرش	لا تستعمل مع ماء جافل، حروق جلدية وفي العين والأنبوب الهضمي .
مساحيق الجلي	خطرة جداً سمية جداً		حروق خطرة جداً في جهاز الهضم ، عقابيل خطرة
مستحضرات الغسيل	سمية	البلع	لا تعطي للشرب، لا تسمحي بالقيء، إذ لا يجوز السماح بحدوث الرغوة لئلا تجتاح مجاري التنفس

النصيحة ٣٢٠ :

كيفية استعمال ماء جافل

إذا كان مركزاً (٤٨ درجة)، فهي سمية جداً وتسبب الحروق الموضعية أو الأضرار العينية لذلك لا يسمح للطفل باللعب بالعبوة. فالخطر وراد في حال الرش أو البلع. ولكن إذا كان ممدداً، كما يستعمل عادة (١٢ درجة) فهو قليل السمية والخطر، فإذا ابتلعه الطفل خلف تهيجاً محدوداً.

فكيف نتصرف في حال الحادث؟

● إذا رشّ على الجلد أو في العين، أغسلي فوراً بالماء الغزير خلال ٢٠ دقيقة، واستدعي الطبيب بسرعة.

● إذا ابتلع، لا تحملي الطفل على التقيؤ، وإنما زوّدية بالماء ليشرب فوراً، واستدعي الطبيب، أو انقليه إلى المشفى.

النصيحة ٣٢١:

الاستعمال الجيد

● مدّدي المستحضرات المركزة قبل الاستعمال وضعيها في زجاجة بلاستيكية لماء جافل فقط.

● افتحي الزجاجات في المجلى، على أن تدار الفتحة نحو الحائط.

● لا تستعملي ماء جافل مع مستحضر حمصي، لأن التبخر الناتج قد يكون ضاراً.

النصيحة ٣٢٢:

العلاقات المميزة لمستحضرات الصيانة

قبل استعمال أحد المستحضرات، إحرصي على قراءة التعليمات الموجودة على العبوة، والتأكد من أنها تطابق الأنظمة المرعية. فعلى العلامة المميزة، تجدين:

- اسم المنتج وعنوانه.
- اسم المستحضر.
- طبيعة المواد الخطرة.
- الأخطار الخاصة.
- نصائح للاحتياط.

مع عدم نسيان رمز الخطر الموجود على أرضية برتقالية عادةً.

النصيحة ٣٢٣:

مستحضرات خطرة أخرى

ثمة مستحضرات أخرى كثيرة يجب التخوف من استنشاقها أو بلعها. ومن أخطرها خلاصة التربانتين التي يمكن أن تحدث غيبوبة. أما مزيلات البقع، فهي سمية جداً وتحدث الغيثان والاضطرابات التنفسية. وتسبب قاتلات ا[illegible]شرات، المستنشقة بمقادير كبرى في مكان مغلق، اضطرابات في التنفس، ولكنها أقل ضرراً. ويجب الحذر من المستحضرات الصحية والتجميلية، فهي قليلة السمية، لكنها ذات تأثير في العضوية: كانخفاض الحرارة، وحالة الثمل، الخ...

وأخيراً إذا توفرت لك حديقة في الريف، يجب الحذر جداً من مزيلات الأعشاب أو من الأسمدة المسئولة عن العديد من حالات التسمم. وقل الأمر نفسه إذا كنت من هواة النباتات المنزلية.

النصيحة ٣٢٤:

إمنعي الأختناق

لا يمكن أن نحذر من أخطار الأختناق بصورة كافية. فهي عديدة ومتنوعة، من أكياس البلاستيك، التي يضعها الطفل في رأسه، ليصعب عليه التخلص منها، إلى الخزانة التي يغلقها وراءه. فيجب إذاً الانتباه التام.

● أبعدي الطفل عن المواد الخطرة: الأكياس، والدحل، واللآلىء، التي قد يضعها في فمة، فيبتلعها. وفي ذلك ما فيه من خطر وقد يقع الحادث عند تناول المقبلات بابتلاع الطفل حبة بندق أو فستق سوداني.

● لا تجعلي الطفل ينام في سرير كبير أو ليّن. وتحاشي وجود الحيوانات في الغرفة إياها.

● راقبي الطفل إذا كان يلعب بحبل.

● إنزعي عن الطفل السلاسل والعقود قبل تنويمه.

● لا تدعي الطفل حبيساً في السيارة.

● لا تربطي الطفل أبداً بالكرسي أو بالسرير.

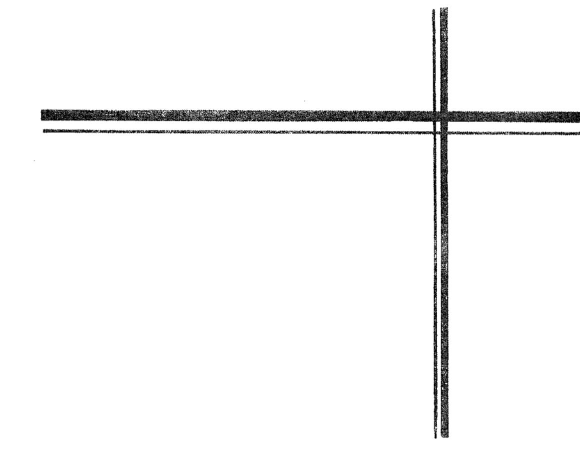
النصيحة ٣٢٥ :

الألعاب، عوامل خطر؟

● التكهرب بالألعاب الكهربائية، والتسمم بعلب التلوين، والأختناق بابتلاع الدحل الألعاب الصغيرة الأخرى، والجروح المسببة من الألعاب المدببة.

● يجب، قبل ابتياع الألعاب، التأكد من أنها صنعت وفق نظم الأمان، وهذا يبدو من البطاقة المرافقة للدمية.

«يتضمن كون هذه اللعبة موافقة للنظم الإلزامية للأمان، الصانع أو المستورد».



الباب الرابع

النصيحة ٣٢٦ :

علاقات مميزة

تدفع الوحدة، والقلق، وأضرار البيئة، وتـدني العلاقات البشرية، والابتعاد عن الطبيعة، الإنسان، للتعويض، عن الإحباطات التي يعاني منها، بتواجد حيوان إلى جانبه.

ويعرب الأطفال أكثر فأكثر عن رغبتهم في الحصول على حيوان أهلي، الذي يساعد صغار الأطفار في وعي العالم الخارجي. فبالقرب من الحيوان، يكتشف الطفل بسهولة المفاهيم، كالحار والبارد والناعم والخشن، والأشكال والحركات والثبات. ويفهم بصورة أفضل ما يتعلمه (يأكل، يمشي، يطيع، الخ) وذلك بمقارنته بتعلم الحيوان وأفعاله. وهو يجد فيه مجالاً حياً يتقبل صراعاته الداخلية ومشكلاته مع الكبار يدفع الحيوان، لأطفال الأكبر سناً إلى العلاقات الانسانية والألعاب، وإدراك إحترام الحياة والتسامح، والحنان والمسئولية.

ولذلك فإن اختيار الحيوان لا غنى عنه. ويجب أخذ رغبات الطفل وشخصيته بعين الاعتبار، وكذلك إمكانياته المادية: كلب لطيف، حرن

قابع للطفل الصغير، أو كلب كبير لطفل مسيطر على بيئة الأسرة، وباحث عن السلطة والامان، وهرة لطفل متوازن، الخ . . .

النصيحة ٣٢٧ :

لمكافحة المرض

يساعد الحيوان المرافق الإنسان على تحسين حياته. فقد يؤدي وظيفة مادية (بحضوره وبالعناية التي يحتاج إليها، وبالمداعبة) ووظيفة في الاتصال (بما يتيحة من حوار) ووظيفة عاطفية، الخ.

وقد دلت الدراسات الحديثة أن وجود الحيوان المقبول أو المرغوب فيه، محل تبادل متناغم، يمكن أن يقلل من خطر الأمراض الناتجة عن الصدمات، وحتى إرجاء الوفاة في بعض امراض القلب والشرايين. ويؤدي الاتصال بالحيوان إلى انخفاض ضغط الدم، وإلى زيادة مقاومة الأوعية، وإلى التخفيف من نسبة الدهون والسكريات في الدم. وقد عرف تأثير الحيوان في الصحة العقلية أيضاً حيث يصبح مداعبة الكلب أو الهر أو الأرنب علاجاً حقيقياً، لا عملاً عاطفياً فقط.

النصيحة ٣٢٨ :

خطر الحيوان الأهلي

يمكن أن تنقل الحيوانات المرافقة للإنسان العديد من الأمراض ذات المنشأ الجرثومي، أو الفيروسي أو الطفيلي، أو التحسسي، المميتة أحياناً بعضها ضار بالحامل خاصة. ويمكن أن تكون الأمراض ظاهرة عند الحيوان أو غير ظاهرة (فتكون الحيوانات عندئذ «حاملة صحيحة» الأمر الذي يجعل خطر الإصابة كافياً.

وتيتيح بعض الأجراءات الصحيحة، ذات العلاقة بالأمراض، أو الإجراءات العامة، غالباً، تحديد الإنتقال من الحيوان إلى الإنسان.

النصيحة ٣٢٩ :

الوقاية من التحسس

يمكن أن يسبب شعر الحيوان الأهلية أو ريشها استجابات تحسسية عند البعض، قد تصيب الجهاز التنفسي (الربو، التهاب الحلق، الرشح) أو الجلد (إحمرار، انتفاخ اكزيما) أو العيون (التهاب الملتحمة).

وبالنظر لطول علاج الحساسية وضرورته، يصبح إبعاد الحيوان أجراء» فعالاً سريعاً. هذا ويجب السهر على إبعاد كل ما يتعلق بالحيوان (لباس، غطاء الخ...) وغسل جميع الأماكن التي كان يألفها أو ينتقل فيها، بعناية زائدة.

النصيحة ٣٣٠ :

تجنب الحمى المالطية

منشؤها جرثومي وهي تعيب الأنسان فتسبب أضطرابات في السلوك، وإرتفاع حرارة متقطع، وتعرقاً، والاماً في المفاصل والعضلات، تزداد خطراً أحياناً بإصابة العظام والجهاز العصبي والأحشاء.

يظهر هذا المرض عند الكلب والأرنب باجهاص، وبالتهاب الخصيتين.

وينتقل المرض إلى الإنسان بتماس الجنين أو المشيمية الناتجتين عن إجهاض. ومن الضروري التزود بقفازات لمعالجة الأجسام الناتجة عن إجهاض الكلبة، وحرقها أو دفنها، وفحص الكلبة من قبل طبيب بيطري. ولا يوجد لقاح للإنسان أو الحيوان، ويجدر بالنظر لخطر الإصابة القضاء على الكلاب المصابة بالحمى المالطية بدون ألم.

انتبهي

يمكن أن تصاب الأبقار والأغنام والماعز بالحمى المالطية، يصاب لبن الأنثى حينئذ بالجرثوم. فإذا تمت الرقابة على الأبقار فإنه خطر المرض يبقى قائماً عن طريق شرب حليب الماعز النيىء، أو أكل الجبن الطازج غير المبستر للماعز أو الغنم.

النصيحة ٣٣١ :

القطور

تسببها فطريات مجهرية، وتظهر عند الإنسان على شكل أضرار جلدية غشائية في الفم، وتحت الأبطين وفي الحالبين وفي الثديين... وهي تصيب الأنبوب الهضمي الأعلى عند الطيور. فتخف الشهية، وتنبطح الحيوانات. وهي تصيب الكرب والهررة والفئران.

ويجب معالجة إصابات الطيور محلياً والأمتناع عن كل تماس مباشر بها.

النصيحة ٣٣٢ :

مخيف بالنسبة الى الحامل

إن سببه فيروسي، وتبدو إصابة المشيمية، عند الانسان بأعراض شبيهة بأعراض الحمى الوافدة أو السحائية. ولها آثار ضارة جداً بالحامل (إجهاض، عقابيل عصبية عند الجنين).

والفأر هو مستودع الفيروس، وهو ينتقل إلى الكلاب أيضاً. ولا تبدو على الحيوانات أية أعراض. ومكافحة فئران المنازل إجراء وقائي جيد (ولا يجوز الإمساك بالفئران الميتة باليد)، كما يجب الامتناع عن مس الافرازات الأنفية للحيوانات.

النصيحة ٣٣٣ :

الكلب هو حامل الجرثوم

السبب يرقاني، ويؤدي لدى الرجل إلى تشكل أكياس طفيلية على الكبد والرئتين خاصة. والكلب هو الضيف الأول للطفيلي، وهو لا يبدي أي عرض، ما عدا إلتهاب المعي في حال الإصابة المنتشرة. وتنتقل العدوى بتناول البقايا، ولحم الغنم والبقر الذي يحمل اليرقان. ويمكن أن يصاب الهر أيضاً. وتنتقل الإصابة إلى الإنسان مباشرة بتماس الكلاب المريضة أو بتناول الأطعمة الملوثة.

ويجب مكافحة الديدان عند الحيوان كإجراء وقائي وعلاجي، وعدم إعطائه إلا الأطعمة الصحية، مع منعه من شم الفضلات في النزهات (إذا ان العدوى قد تنتقل بالاستنشاق). فإذا لوحظ وجود الديدان عند الكلب، وجب بعد مسه، غسل الأيدي بعناية فائقة (قد تنس بيوض الطفيليات تحت الأظافر).

النصيحة ٣٣٤:

الجرب، ساري

سببه وجود قراديات. وهو يسبب للإنسان والحيوان أضراراً جلدية مصاحبة بالحكة. وهو شديد العدوى. فإذا أصيب حيوان ما بحكة وفقد بعض وبره، وجب إخضاعه لفحص بيطري. وفي حالة الإصابة، ينبغي بـالضرورة عـزل الحيوان المـريض، وتعقيم مكان إقـامته. وقـد سبق الحديث عن العلاج.

النصيحة ٣٣٥ :

بعوض مخيف

إنه جرثوم وحيد الخلية، وينتج عنه للإنسـان، نوبـات الحرارة، وضعف الدم والهزال.

وتتجلى عند الكلب باصابة جلدية، وبالتهاب الملتحمة وبالتقاعس وفقدان الشهية، الخ وتنقل البعوضة من الحيوان إلى الانسان والعكس بالعكس. ويعتبر مكافحة البعوض الإجراء الوقائي الفعال الوحيد.

النصيحة ٣٣٦ :

خطر: البريميات أو حمى المناقع

سببها جراثيم منوعة، وهي تظهر عند الإنسان على شكل حرارة وصداع وآلام عضلية والتهاب الملتحمة وتقيوء. وثمة خـطر إجهاض عند الحامل.

ويمكن أن يأخذ المرض عند الكلب شكلاً معدياً معوياً (حرارة،

إسهام نزيفي، تقيؤات) أو شكلاً كبدياً كلوياً (يرقان، بولة). ويمكن أن تكون النتيجة قاتلة. وتسري العدوى للحيوان بتماس فضيلات كلاب مريضة، أو بلسعة البق والعمل، أو بشرب ماء ملوث. وينتقل المرض إلى الإنسان بالتماس المباشر بحيوان مصاب أو مع مواده الملوثة. ويمكن أن تكون القوارض الصغيرة حملة سليمة للجرثوم.

ويجب الحذر من استنشاق الكلب للفضلات خلال التنزهات ومن سباحته في مياه ملوثة، الخ...

النصيحة ٣٣٧ :

اللستريوز

جرثومي المنشأ يبدو على الإنسان بإصابته بالتهاب السحايا. وهو يسبب الاجهاض، عند الحامل وبوضع جنين ميت، أو طفل حي لا يلبث أن يموت بسبب تسمم الدم.

ويظهر المرض عند الكلب أو الأرنب على شكل تسمم الدم، والاجهاض، والنوبات العصبية. أما عند الطيور، فيظهر على شكل تسمم الدم.

وتسري العدوى إلى الإنسان من خلال تماسه مع حيوان مريض، أو ابتلاع مواد ملوثة. ويجب الحذر من مس مواد الاجهاض باليد المجردة، وإبعادها وتعقيم كل شيء.

النصيحة ٣٣٨ :

مرض خدوش القط

فيروسي المنشأ، يظهر بالتهاب بعض العقد اللمفاوية المصاحبة

بالحمى، وفقدان الشهية والتقيؤات، الخ . . .

والقط حامل سليم للمرض.

ويجري نقله من خلال الخدش، أو العض، أو حتى بلمس الحيوان. والوقاية الوحيدة إذاً هي الامتناع عن التعرض للخدش أو العض، وتنظيف الخدوش دائماً بعناية.

النصيحة ٣٣٩ :

مرض الطيور

مرض خفيف يصيب الإنسان فيسبب له إصابة تنفسية خفيفة وإلتهاب الملتحمة، أو إلتهاب الرئة مع الحرارة والارتعاش، وفقدان الشهية، والصداع.

وتظهر على الطيور بالحمى والإسهال وفقدان الشهية والهزال وصعوبة التنفس وغالباً بالتهاب الملتحمة.

ويعدي الإنسان بلمس الطيور مباشرة، أو بلمس فضلات وإفرازات الطيور المريضة فيجب الامتناع عن تماس «منقار ـ فم» وتعقيم الأقفاص دائماً وبعناية.

النصيحة ٣٤٠ :

الحذر من الطفيليات الخارجية

تلتجىء في وبر الكلب والقط والقوارص وفي ريش الطيور طفيليات عديدة (كالبق والقمل. . .)، وهي تسبب أمراضاً جلدية وحكة، ويمكن أن تنقل أيضاً بعض الأمراض. وتنتقل الطفيليات إلى الإنسان بلمس الحيوانات المصابة. فيجب إذاً مكافحة هذه الطفيليات

بالمبيدات، وذلك وقائياً وعلاجياً.

النصيحة ٣٤١ :

علاج الديدان الداخلية

يمكن أن يستضيف الأنبوب الهضمي والتنفسي للكلاب والقطط والقوارص والطيور ديداناً متعددة، يمكن أن ينتقل بعضها للإنسان. ولذلك يجب مكافحة الديدان وقائياً وعلاجياً عند الحيوان، كما يجب تجنب استنشاق الكلب للفضلات خلال النزهة، وعدم السماح له بلعق الوجه، وغسل الأيدي بعناية عند مساس حيوان مصاب.

النصيحة ٣٤٢ :

لا تدعي الحيوان يلعقك

ثمة مرض جرثومي ينتقل إلى الأنسان عند تعرضه لعض أو خدش حيوان مريض (الكلب والقط والأرنب والجرذ، والطيور) وعند الوخز بشيء ملوث من قبل الحيوانات وعندما يلعق الحيوان إنساناً مصاباً بجرح جلدي ويسبب ذلك التهاباً موضوعياً يمكن أن تكون مضاعفاته إصابة الأجهزة والنسج المختلفة (المفاصل، والأوتار).

ويحمل العديد من الحيوانات السليمة الجرثوم على حين تبدو على البعض أعراضاً نفسية.

ولا يجوز التعرض للعق الحيوان عند الإصابة بجرح أو خدش. ولا يجوز إهمال تعقيم كل عض أو خدش يحدثه الحيوان.

النصيحة ٣٤٣ :

الكلب، خطر قاتل

إنه ينتقل بواسطة الكلاب والقطط والثعالب الخ . . . وهو قاتل للحيوانات والإنسان على السواء، ولا يمكن مكافحة هذا الالتهاب السحائي الدماغي الفيروسي إلا باللقاح الوقائي بعد التماس مباشرة بحيوان مصاب بالكلب. ويمكن الرجوع إلى ما سبق للمزيد من المعلومات.

النصيحة ٣٤٤ :

القضاء على حشرات الحيوان

داء الريكتسيات ذو منشأ جرثومي، يبدو على الإنسان بصورة حمى، وبروز جلدي مصاحب بالصداع، أو في بعض الحالات بأعراض رئوية أو قلبية أو تنفسية.

والحيوان عامة حملة سليمة للجرثوم (كلب، قط، فأر، جرز، أرنب، طيور). وتجري عدوى الانسان عن طريق طفيليات خارجية (لسع البق أو القمل. . .)، وأحياناً استنشاق الغبار الملوث.

ولا بد من تعقيم الحيوانات، وعدم لمس فضلات الحيوانات باليد العارية.

النصيحة ٣٤٥ :

انتباه إلى المواد الغذائية الملوثة

يسبب مرض السالمونيلّوز عند الإنسان مرضاً معوياً مصاحباً

بالحمى وبالآلام العضلية، وبالصداع، والكلب والقط حاملان سليمان للجرثوم. ويسبب المرض عند الطيور ضعف الشهية وأعراضاً عصبية والإسهال. والعديد من القوارض والسلحفاة حملة سليمة للجرثوم.

ويصاب الإنسان بلمس الحيوانات المصابة. ولذلك وجب تلقيح الحيوانات واتخاذ الاحتياطات عند التعامل مع حيوانات مريبة.

إنتبهي

يصاب الإنسان خاصة بتناول المواد الغذائية الملوثة (لحوم، بيض حليب. الخ). والضمان الوحيد لسلامة صحة المستهلك هي البسترة والتعقيم، والتبريد، الخ... تحت رقابة بيطرية.

النصيحة ٣٤٦:

تجنب القرع ممكن

ينتج عن فطريات طفيلية مجهرية. يبدو عند الإنسان والحيوان على السواء (قط، كلب، أرنب) بإصابة جلدية مرافقة بتساقط الشعر. وتتم العدوى بالتماس المباشر.

وحمل القفازات لا غنى عنه عند الاعتناء بالحيوانات المريضة.

النصيحة ٣٤٧ :

احترام قواعد الصحة

مرض التوكسو كاروز مرض طفيلي، ينتج عن الإصابة به، أعراض كثيرة عند الإنسان، تختلف بحسب عدد الديدان وبحسب توضعها

(قصور كبد، ذات الجنب، حمى، سعال، تقيؤ، أمراض العين، الخ . . .).

لا تبدو على الكلب والقط أية علاقات عندما تكون ضعيفة الإصابة، أما التجرثم الكثيف، فيسبب عند صغار الحيوان اضطرابات هضمية، واسهالات، وانحطاطاً.

وينتقل إلى الإنسان بتماس الأشياء الملوثة.

ولا مندوحة من مكافحة الديدان عند الكلاب واحترام قواعد الصحة (كنظافة الأيدي، وتنظيف أماكن لعب الأطفال، الخ . . .)

النصيحة ٣٤٨ :

انسمام البلازما، ينقله القط

يسببه طفيلي، وهو خطر بخاصة عند الحامل (إصابة الجنين، راجعي ما قبل).

النصيحة ٣٤٩ :

اللقاح لتفادي الإصابة بالسل

يسببه جرثوم صغير، وقد يصيب الكلاب والقطط والببغاوات، التي تنقله بدورها إلى الإنسان فيما بعد. ويجب أن يقضي على كل حيوان مصاب بالسل. واللقاح أساس وقاية الإنسان (راجعي ما قبل).

النصيحة ٣٥٠ :

مكافحة الطفيليات الخارجية

مرض (التولا ريمي) ناتج عن جرثوم، ويظهر لدى الإنسان بارتفاع

الحرارة وبآلام عضلية ومفصلية، وبصداع وتقيؤات متبوعة بإصابة بعض العقد اللمفاوية وأحياناً بالتهـاب الملتحمة وذات الجنب والتهـاب معدي ومعوي الخ . . .

وقد يكون المرض قاتلاً بالنسبة إلى بعض القوارض. وهو معروف لدى الكلاب والقطط والطيور.

وتنتقل العدوى بلسعات البراغيث والقمل، أو بشرب الماء الملوث بفضلات القوارض.

ولا مندوحة من مكافحة الطفيليات الخارجية للحيوانات.

النصيحة ٣٥١ :

احذري اللعق

السل الكاذب. مرض جرثومي، يصيب الإنسان بالتهاب حاد في الغدد المساريقية.

وهـو يصيب العديـد من الأنواع الحيـوانية (الجـرز والفأر والقط والـطيـر)، حيث تسبب لهـا ضمـود بعض العقـد اللمفـاوتـة، وبعض الأضطرابات الهضميـة، الخ . . . ويمكن أن تكـون الحيوانـات حاملة سليمة للجرثوم.

وهو ينتقل إلى الانسان بالتماس المباشر بحيوان مصاب، أو بتناول أطعمة ملوثة بفضلات الحيوان. فيجب الحذر من لعق الحيوان ومراقبة الأطعمة.

النصيحة ٣٥٢ :

قواعد صحية عامة

عندما تريدين اقتنـاء حيوان أهلي، رافقيـه عند البيصـري الذي

يمكنه أن يجري كشفاً صحياً، وأن يحدد الحاجات الغذائية، وأن يضع برنامجاً للتلقيح. ويجب أن تجري اللقاحات بحسب نصائحه، لأنها الوسيلة لحماية صحة الإنسان، أما في حالة الحيوان المهجور الذي نريد اقتناءه، فإنه ينبغي أن نتبع البرنامج ذاته، مع الحذر الشديد عند الاعتناء به، طالما كنا غير واثقين من أنه خال من الأمراض السارية.

ويجب أن يكون غذاء الحيوان المرافق صحياً دائماً، وملائماً لحاجاته الغذائية، ويفضل أن يكون مطبوخاً. ويقدم في إناء مخصص للحيوان، ينظف بعد كل وجبة. أما الماء الذي يقدم للحيوان فيجب تغييره كل يوم، مع غسل الإناء بعناية. ولا يجوز أن يأكل الحيوان في صحن يستخدم من قبل الإنسان على الأطلاق.

أما الحيوانات التي تعيش في الشقة فيجب أن يخصص لها إناء للفضلات، على أن يغسل بانتظام بماء جافل.

في النزهات، يجب منع استنشاق الحيوان للفضلات، والبول، والبصاق (مصدر العدوى)، وشرب الماء الملوث. ويجب أن يفرغ فضلاته على الأرض (يدخل المشفى في فرنسا سنوياً ٦٠٠ شخص لانزلاقهم على فضلات الكلاب). ولا يجوز أن يلوث الكلب الأماكن المخصصة للأطفال (أحواض الرمل)، أو أن يسبح في الأماكن المخصصة للناس على الشاطىء. ويجب التأكد بعد الخروج، من أن الحيوان لم يصطحب طفيليات خارجية، باجراء مكافحة منتظمة للحشرات والديدان.

وعندما يكون المرء في تماس بالحيوان يجب منعه من لعق الوجه أو الجروح والخدوش، والاعتناء بغسل الأماكن التي لعقها الحيوان. ولا ينصح إطلاقاً بتقبيل الكلب (ويكفي التذكر أن الحيوان يشم ما تيسر، وأنه يلعق المنطقة الشرجية، الخ...) وكذلك لا ينصح بوضع الفم على منقار الطيور. ويجب، بعد القيام بمداعبة الحيوان، غسل الأيدي

بدقة.

ويجب، في حالة العض والخدش، ان يعقم الجرح بعناية. والوقاية من الكلب لا يجوز أن تغرب عن البال.

وفي كل الأحوال، يجب أن يلازم الحيوان مكانه، في سلته، لا في سرير صاحبه، أمام إناء طعامه،ولا في الصحن ولا يكفي عدم أحترام هذه المبادىء لتهديد الصحة الذاتية.

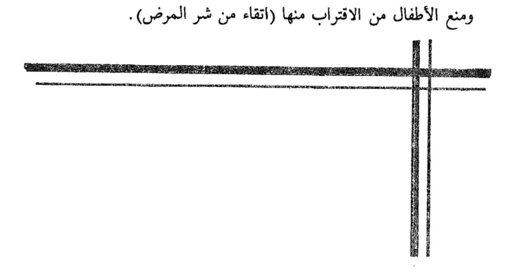
النصيحة ٣٥٣:

إنتبهي من الحمام

يحمل الحمام الذي ينتشر أكثر فأكثر في المناطق السكنية، عدداً من الأمراض الفيروسية والجرثومية، والطفيلية، قابلة للانتقال إلى الإنسان.

وتنتقل العدوى باستنشاق الغبار الملوث المنبعث من عش الحمام.

ولذلك لا يجوز الإبقاء على هذه الطيور والامتناع عن تغذيتها، ومنع الأطفال من الاقتراب منها (اتقاء من شر المرض).





الفصل السادس

الاستمتاع بالفراغ جيدا

الباب الأول

الاستمتاع في الريف

النصيحة ٣٥٤ :

الحذر من الكلب

يمكن أن يصيب هذا النوع من المرض الحيواني الانسان، وأن تكون قاضية عليه، إذا لم، يتخذ بعض الحذر. ولذلك وجب الانتباه من وجود أي حيوان مفترس أو أهلي مجهول. أما أعراض المرض، فهي تغير في سلوك الحيوان (كأن يتقدم الثعلب في وضح النهار من المساكن، أو كأن يصبح الكلب الوديع عدوانياً) وشلل في الأعضاء أو في الفك مع صعوبة في البلع.

فينصح إذاً:

- عدم العناية بالحيوانات المفترسة المريضة.
- باخبار الطبيب البيطري بكل جثة حيوان مشبوهة.
- باستدعاء الطبيب البيطري إذا مرض أحد الحيوانات الأهلية، وبعدم لمس فك الحيوان إذا كان يعاني من مشكلة شلل الفك إذ من صعوبة البلع.

● بعدم الاعتناء بكلب أو بهر باليد، إذا كان قد تشاجر مع حيوان مفترس.

النصيحة ٣٥٥ :

تحاشي عضات الكلب

تصبح عضات الكلب أكثر حدوثاً. ويحدث ذلك، سبع مرات من عشر، مع طفل جُرح وفي نصف الحالات، مع طفل عمره أقل من خمس سنوات. وفي نصف الحالات، يكون الكلب من نوع الراعي الالماني. ولا يخلو الكلب تماماً، حتى إذا كان ملقحاً ضد الكلب، من هذا المرض. ولذلك يفضل الحذر الشديد.

● لا تداعب حيواناً لا تعرفه، ولا تلاعبه.

● وبالتالي، ابعد عنه الأطفال.

● امتنع عن الحركات، أو الغضب أو التكلم بصوت عال، إذا كنت أمام كلب غير معروف من قبلك.

● لا تهاجم شخصاً في وجود كلب، حتى على سبيل المزاح. وهذا يصدق أيضاً على الهر.

● لا تلج بيتاً، حتى ولو كان بابه مفتوحاً، إذا كان مسجلاً عليه«كلب شرس».

● لقح كلبك، وهو صغير السن، ضد الكلب.

النصيحة ٣٥٦ :

اتقاء الثعابين

إن الثعبان الذي يجب الحذر منه هو الأفعى وهي لا تلدغ إلا إذا

هوجمت. ولذلك يجدر، خلال النزهة في الريف، التأكد من مكان وضع القدم، وعدم النزهة حفاة، أو عراة الساق، في الغابة، أو في الأماكن الصخرية، وارتداء البنطال والأحذية المغلقة.

تزودي بمصل مضاد للسم إذا كنت تقضي العطلة في مكان ترتاده الأفاعي. ويجب حفظ المصل بمعزل عن الضوء. هو يبقى صالحاً مدة شهر في الحرارة الطبيعية، وخمس سنوات إذا حفظ في الثلاجة بدرجة حرارة ٤ مئوية.

- أما الثعبان فهو لا يؤذي الأنسان ولا يلوغ إلا إذ أثير، ولكن لدغته ليست خطرة.
- وثمة ثعابين غير سامة ولا تهاجم الإنسان.

	الطول	الرأس	الفم	العين	الذنب
الأفعى	٥٠ ـ ٧٠ سم	مثلث	سنان متطاولان سامان ودقيقان	قائمة	قصير
الثعبان	٨٠ ـ ١٣٠ سم	بيضوي	صف من الاسنان الصغيرة	مستديرة	طويل ومدبب

النصيحة ٣٥٧:

الحذر من الدبابير والنحل

إنها تسبب سنوياً عدداً من الوفيات أكبر من ذلك الذي تسببه لدغات الأفاعي. ولذلك يجب الانتباه منها:

- لا تقتربي من وكر أو منحلة، دون حذر وحماية الوجه واليدين. وعلمي ابناءك عدم اللعب بالقرب من المناحل.
- إذا توضعت إحدى الحشرات عليك، لا تذعري، ولا تبدي

حركات أضطرابية فهي لا تلدغ إلا إذا هوجمت.

● إنتبهي بالتالي إلى مكان وضع يديك وقدميك.

● أرفعي بسرعة الأغذية من على المائدة، وخاصة الحلويات لأنها تعشقها (المرب، العسل، الكاتو الخ...).

● أطردي الحشرات من الغرفة أو السيارة التي ولجت إليها، دون حركات طائشة.

النصيحة ٣٥٨:

حاذري من النباتات

بعض النباتات سامة للأنسان، وينتج التسمم عموماً عن:

● خطأ (بصل التوليب بدلاً من بصل الطعام...).

● تجربة غذائية فاشلة (وخاصة عند الأطفال، للعب أو الفضول).

النصيحة ٣٥٩:

غبار الطلع مصدر التحسسات

عند الازهار الربيعي أو الشتائي سنوياً يصيب رشح التبن، ضحاياه، على حين يجد المصابون بالربو امراضهم تتفاقم. ويعود السبب في ذلك إلى غبار الطلع، التي ليست كلها مع ذلك محسسات تنفسية. وتجدر، بالنظر لاختلاف وقت الإزهار بحسب المناخ والارتفاع، معرفة تقويم حدوثها لمن يتحسس منها.

ولذلك يجب الحذر من النجيليّات التي يبدأ إزهارها في أيار

وينتهي في أيلول)، ومن بعض الاشجار كالسرو وأشجار الجوز والتوت والزيتون والكستناء التي ترسل غبارها من يناير كانون الثاني، إلى مايس أيار وتساعد بعض الأدوية المضادة للهيستامين في الإقلال من الظواهر التحسسية. ولا يجوز إستعمالها إلا بوصفة طبية، فإذا وجدت غير كافية، وجب اللجوء إلى الأخصّائي الذي يبحث عن العنصر المسبب، ويمنع تأثيره على المريض.

النصيحة ٣٦٠:

إحصدي النباتات الطبية

استخدمت الأعشاب والنباتات الطبية في العلاج منذ أقدم العصور، وهي تلاقي اليوم ترحيباً متعاظماً. ولا يمكن الشك في منافعها. ولكن مع ذلك يجدر عدم الخلط بين الأنواع، وانتقاؤها بدقة، إذا كنت تودين جمعها بنفسك. وإذا كنت تشكين في أمر من الأمور، عودي إلى رأي أحد الصيادلة.

ويجب أن يتم الجمع في طقس جاف ومشمس حيث لا يوجد خطر لتويث النباتات. ولذلك فيجب الابتعاد عن أطراف الطرق. ثم ينبغي قطف النباتات السليمة تماماً: تلك التي لم تفقد لونها، أو لم تتبقع أو تتعفن، الخ. وتوضع النباتات في أكياس البلاستيك المتميزة ـ التي لا يجوز إغلاقها ـ لتنشر في مكان جاف، وجيد التهوية، في الظل بالنسبة إلى الأوراق والأزهار، وفي الشمس بالنسبة إلى الجذور، على أن تقلبيها كل يوم. وعندما تجف توضع في علبة معدنية، أو في دوارق زجاجية محكمة الإغلاق، في مكان جاف، بعيد عن النور. ولا يجوز تكديسها هكذا، أكثر من سنة أو سنتين على الأكثر.

النصيحة ٣٦١:

متى يتم الحصاد؟

- القشور: من الربيع إلى الخريف، مع تحاشي النباتات المسنّة.
- الأزهار: قبل تفتحها، أحياناً كبراعم.
- الثمار: عند النضوج.
- البذور: الناضجة تماماً.
- الجذور: في الخريف أو في بدء الربيع. بعد بدء الإنبات، مع تحاشي الجذور المسنة جداً.
- الأغصان والأوراق: في بدء التزهير.

النصيحة ٣٦٢:

النباتات وفوائدها

النبتة	الفائدة	منقوعة	مستخلصة	استخدام خارجي
كرفس	الربو، الرشح والنزلات الصدرية أمراض البول		الجذور والأوراق الطرية	
حشيشة الملاك	العصب، فقدان الشهية، النزلات الصدرية، الرئية	بذور، أغصان		
يانسون	أمراض المعدة والتنفس	بذور		
زعرور	أمراض القلب والدوران، الاسهلات وحصى الكلية	زهر	ثمر، وقشر	

ريحان	الضعف الاضطرابات العصبية والهضمية	أوراق وأطرافها المزهرة		
ترنجان	التهاب العيون، واللثة والرئية وامراض الكبد والبول	ازهار	ازهار	قطرة، غرغرة
عوسج اسود	الامساك وقصور الكبد		قشر	
لسان الثور	التهاب الكلية الحاد والمسالك البولية		قشر	
بقس	حرارة، اضطراب الكبد والصفراء صلع. قشرة.		أوراق خضراء او جافة	
بابونج	اضطربات هضمية، مغص، التشنج المعدي المعوي، آلام، امراض العين والجلد	ازهار جافة		كمادات
كشمشة سوداء	رئية، امراض البول الاسهال	اوراق		
كزبرة	اضطرابات الهضم، الامراض العصبية آلام المهبل، النزلات الوافدة الضعف		حبوب	
نسرين	الحصى الكلوي، الضعف العام الاسهال النزلات الوافدة		ثمار	
طرخون	اضطرابات هضمية، فقدان الشهية آلام الرئية	نبات أخضر		
اوكالبتوس	أمراض المسالك التنفسية والبولية، الجروح، السكري		اوراق	
فراولة	داء المفاصل، ضعف الدم الاسهال والامساك، آلام الحلق		جذور وأوراق	غرغرة
دردار	داء المفاصل، آلام الكلية الامساك، الضعف	أوراق		

عرعر	اضطرابات هضمية، فقدان الشهية اضطرابات بولية داء المفاصل رئية، الأمراض الرئوية والجلدية	أعناب		حمامات (بعد استخلاص الاعشاب)
حشيشة الدنيا	اضطرابات كبدية وصفراوية رئية أرق، فقدان الشهية، ضعف الدم	ازهار		
خزامي	أمراض عصبية ورئوية، جروح وحروق		أطراف الأزهار	
لبلاب	امراض رئوية، امراض الحنجرة والأنف	النبتة او اطرافها المزهرة		غرغرة، وغسل الأنف
كتان	قروح، امراض الرئتين امساك	حبوب		كمّادة
صعتر بري	اضطرابات عصبية وهضمية وفقدان الشهية، الربو والسعال	النبتة		حمام (بعد الاستخلاص)
ترنجان	اضطرابات عصبية وهضمية تعب	أوراق واطراف مزهرة		
النعنع	اضطرابات هضمية، عصبية، جلدية.	أوراق		كمادات
الجوز	آلام الحلق، الحكة، فقر الدم القروح، الأمراض الجلدية	اوراق		زرق مهبلي، غرغرة،حمام (بعد الاستخلاص)
زهر البرتقال	أرق، عصبية، آلام	اوراق ازهار قشر		
القرّاص	السكري، النزوف داء المفاصل، الرئية، الشعر	اوراق	اوراق	
الصنوبر	أمراض الرئة والكبد والبول الرئية، داء المفاصل، الجلدية التعب		براعم	حمام

هندباء برية	امراض الكبد والصفراء، والجلد اضطرابات الدوران، فقدان الشهية، داء المفاصل والرئية	اوراق	جذور	
العوسج	اللوزتان، التهاب الفم واللثة الاسهال، امراض الكلية	اوراق جافة	اوراق	
الورد	آلام الحلق، التهابات الفم، الاسهال مرض العيون، العناية بالجلد	براعم جافة		ماء الورد
البيلسان	الكلية، النزقة الوافدة، الصدر المفاصل، الرئية	ازهار جافة		
الصعتر	امراض الرئة، الاتيان المعوي والبولي، اضطرابات الهضم، حالات الهبوط، الضعف العام	أوراق واطراف مزهرة	أوراق وأطراف مزهرة	حمّام
الزيزفون	الامراض العصبية، اضطرابات النوم النزلات الوافدة، الرئية، الزلال السكري، العناية بالجلد		ازهار	حمّام
البنفسج	امراض المسالك التنفسية	ازهار	النبتة كلها	

النصيحة ٣٦٣ :

احذري الفطور

● لا تأكلي الفطور إلا بعد التأكد منها تماماً: ما تشتريه من التاجر، أو ما يراقبه الصيدلي، ما تقطفينيه من نوع تعرفينه جيداً، تم رقابته سابقاً.

● لا تخلطي في سلة واحدة أنواعاً متعددة من الفطور. يمكن أن يعدي الفطر السام بالتماس الفطر الصالح للأكل.

تخلصي من الفطور ذات الخاتم ومن فطور الصفيحة البيضاء.

● إنتبهي إلى ما يقطفه الأطفال!

لا توجد «وصفة» لمعرفة نوع الفطور. ويحدد علم النبات وحده الأنواع المختلفة. ولا يوجد إجمالاً غير خمسة أنواع مميته، ولكن العديد من الفطور هي بالمقابل سامة.

النصيحة ٣٦٤ :

إزرعي بأمان

ليس لذة الزراعة خالية من الخطر. ويجدر بالمرء اتخاذ العديد من الأحتياطات لتفادي الحوادث.

● إحذري خطر ضربات الشمس: لا يمكن الاستغناء عن القبعة في الصيف إذا كنت تعملين مدة طويلة في الحديقة.

● إذا كنت قد عملت مدة طويلة محنية والرأس إلى أسفل، إنهضي بهدوء، فهذا يخلصك من الدوار.

● أحملي في الشتاء قفازين، الأول ناعم في تماس الجلد، والثاني دافىء غير نافذ. وهذا يخلصك من التقشب.

● أدوات الزراعة خطرة، لذلك استخدمي دائماً الأداة الملائمة للعمل الذي تريدين إنجازه، والذي يناسبك. واسهري على صيانة الأدوات جيداً، وعلى التخلص من الأدوات السيئة.

● لا تتركي الأدوات بمتناول الأطفال. فهي ليست ألعاباً.

● إحذري من نقل أداة إلى شخص آخر بإلقهائها.

●ضعي الأدوات بعناية بعد استخدامها، في مكان مخصص لها فقط.

● أما بالنسبة الى الأدوات الكهربائية، فأبعدي الشريط كيلا يقطع، وألبسي النعل العازل والقفازات الجلدية.

نباتات غير خطرة

● إنتبهي، احرصي على أن يكون ماء السقاية نظيفاً تماماً.

ولا يجوز أن يكون السماد الحيواني الذي يضاف لاغناء التربة في تماس بالخضار والفواكه لأنه قد يفسدها.

النصيحة ٣٦٥ :

مجز العشب يمكن أن يكون خطرا

إنه أكثر الأدوات الزراعية خطراً، لأنه:

● يحمل شفرة للجز، يجب حمايتها: إذا لا يجوز أن يمسّ المستخدم الشفرة، عند عمل المحرك. ويجب أن يتم التوقف حينئذ بشكل فوري.

● أخطار إلقاء الشفرة للحجارة أو الأشياء القاسية. إنزعي الأحجار والأشياء الأخرى قبل جز العشب.

● ليس لعبة للأطفال.

ويجب عزل كل مجز كهربائي تماماً، ويجب أن يكون الشريط سليماً، والانتباه باستمرار إلى عدم قطعه.

وعندما ينتهي استخدام المجز، يجب بالضرورة توقيفه.

النصيحة ٣٦٦ :

المشواة = خطر

إننا لا نفكر أبداً باخطار الحوادث التي قد تسببها المشواة إذا لم

يتقن استخدامها. ومع ذلك يمكن تفادي الحريق والحروق (التي قد تكون خطيرة) لذلك:

● تأكدي من ثبات الجهاز.

● إبعدي الأطفال عن الجهاز.

● أشعلي فحم الخشب بالولاعات الكهربائية أو بالمواد الخاصة للاشتعال. ولا تستخدمي الوقود أو الكحول.

● لا تنعشي النار بالولاعات، بل بالأخشاب الصغيرة الجافة.

● عند الإنتهاء من الشوي، بللي الجمر بالماء.

● إحرصي على عدم وضع المواد السريعة الاشتعال إلى جانب الجهاز.

النصيحة ٣٦٧ :

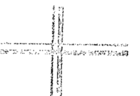
حذار من الحريق

الانتباه ضروري في الحديقة أو النزهة، أو في البيت. فالحريق يشكل أكبر الأخطار.

● لا تشعلي النار في الغابة أو في الحديقة، بجانب البيت، وبخاصة عندما يكون الطقس جافاً تتخلله الرياح.

● لا تلقي باللفافة إلا بعد إطفائها.

● إحرصي على حسن استعمال المشواة.





الباب الثاني

الانتقال الامن

النصيحة ٣٦٦ :

الوقاية من حوادث السير

من بين عشرات ألوف حوادث السيارات التي تقع سنوياً، يمكن تفادي العدد الكبير، بأتخاذ الاجراءات للأمن.

واجراء الأول هو بالطبع السهر على سلامة حالة المركبة. ولذلك يجب القيام بإعادة النظر فيها بصورة منتظمة: حالة العجلات، والأنوار، المنبه، ماسحات الزجاج، كل شيء بحالة جيدة.

تأكدي، قبل الانطلاق من نظافة الزجاج والمرايا العاكسة (يجب أن تكون ساحة الرؤيا أعظمية)، ومن سلامة تثبيت الحقائب، ومن حالة المقطورة، إن وجدت. ولا تنسي الاستعلام عن حالة الطريق فشرطة السير تمدك بالمعلومات اللازمة.

النصيحة ٣٦٧ :

خلال الطريق ...

إن أول قاعدة للاحتياط هي بالتأكيد إحترام قوانين السير، بالبقاء باستمرار سيدة المركبة، متحكمة بسرعتها، هادئة ومهذبة مع السائقين

الآخرين. ولكن يجب أيضاً أخذ حالتك الصحية بعين الاعتبار، وعدم تجاوز حدود إمكانياتك. ولذلك.

● وإذا كانت المسافة التي ستقطعينها طويلة، لا تترددي في قطعها بتوقف قصير من حين إلى آخر، في أماكن الاستراحة، وحتى في النوم لمدة ١٥ دقيقة.

● إذا شعرت بالتعب، اتركي المقود، في حدود الأمكان.

● فكري في تهوية العربة، لا سيما إذا تم التدخين فيها، إذ يسبب اكسيد الفحم النعاس.

● كرري فترات التوقف ليلاً، لأن القيادة خلاله أصعب (رؤيا محدودة، أنوار مبهرة. . .).

● إذا كنت تشكين من مرض مزمن (ربوة سكري، صرع الخ . . .) توقفي عند أول اضطراب.

●خذي الأدوية التي تتناولينها بعين الأعتبار فقد يكون بعضها خطراً على السائق، بجعل النظر مضطرباً، وبالتخفيف من سرعة الاستجابة، وباحداث النعاس، أو على العكس، بإزالة الشعور بالتعب، ويمنح السائق المزيد من الثقة بنفسه.

● إسهري على عدم تناول وجبات ثقيلة قبل الأنطلاق.

● احذري من الكحول، لأن سبب الكثير من الحوادث هو المبالغة في تناول الكحول.

النصيحة ٣٦٨:

إرشادات اخرى للسلامة

لا تهملي ضرورة ربط حزام الأمان في القيادة، أنت والراكب

بجانبك. ولذلك، اربطي الحزام قبل الانطلاق.

أما الأطفال، فيحتاجون إلى المزيد من الحذر. فلا تدعيهم يجلسون في المقعد الأمامي. فقد يقذفون خارجاً في حال التوقف العنيف. أجلسيهم في الخلف. أما الصغار، فخصصي لهم مقاعد خاصة مع حزام أمان. وضعي الرضع في سريرهم المثبت على المقعد. واحفظيهم من الشمس، ولا تدعيهم أبداً وحدهم في عربة واقفة.

وأخيراً يجب عزل الحيوانات عن المسافرين فالقط في سلته، والكلب في الخلف وراء الشبك.

الكحول والقيادة

لا يجوز أن يتناول من ينوى السفر الكحول على المائدة أبداً.

وقد حددت نسبة الكحول في الدم ب ٨٠ر٠ في ليتر الدم، ولذلك في فرنسا والنمسا وبلجيكا وكندا والدانمرك واسبانيا وانكلترا واللوكسمبورغ والبرتغال وسويسرا. وهي لا تتجاوز ٥ر٠ غ. في فنلندا والنروج والسويد ويوغسلافيا.

النصيحة ٣٦٩:

سيارة بحالة جيدة

تؤكد الإحصاءات الفرنسية أن نسبة ١٥٪ من الحوادث الخطيرة سنوياً، تعود إلى سوء الحالة الميكانيكية للعربة. ولذلك ينصح بوضع كشف للحالة الصحية للعربة، وإجراء اللازم قبل السفر. وقل الأمر نفسه بالنسبة إلى البلاد الأخرى.

النصيحة ٣٧٠:

الأمان على عجلتين

لا توفر الدراجة النارية عوامل الامان التي توفرها السيارة، لأنه بالأضافة إلى التقيد بقوانين السير، يوجب استخدام ألبسة خاصة، والتكيف مع سير العجلات الأربع.

وضع الخوذة إلزامي. وشعل الأنوار خلال القيادة كذلك. وفي ارتداء الملابس الفاتحة المحشوة بالقطن الصناعي فائدة. وثمة تجهيزات عاكسة توضع على العجلة وعلى اللباس.

أما بالنسبة إلى القيادة، فيجب الحذر الشديد، وبخاصة من الإنشاءات الخاصة لسائقي الدراجات النارية، إذا بلغت السرعة ٧٠ ـ ٩٠ كم في الساعة، تحت المطر).

ويجب حسن اختيار الخوذة، كأن تكون نظامية ومجربّة. وأن تكون مريحة، فلا تضغط على الجمجمة، وأن تكون فاتحة اللون لتسهيل الرؤية، وأن يبتعد السائق عن تزيينها.

النصيحة ٣٧١ :

سلامة المشاة

لا يجوز أن ينسى الإلتزام ببعض قواعد الحذر، لأنه مدعو إلى التنقل بين العجلات الأربع والعجلتين. والقاعدة الأولى هي في محاولة انتقال النضال ضد الآلية تتفشى آلياً، عندما نقوم يومياً بقطع الطريق ذاتها. وتترافق الآلية بفقدان الوعي. أما القاعدة الثانية، فهي تفادي كل تهور لا طائل تحته:

فيجدر النهوض صباحاً قبل ربع ساعة من الموعد، وقطع المسافة بهدوء واسترخاء، بعيداً عن قراءة الصحيفة أو الرسالة على الماشي. فقد يسبب ذلك الحوادث.

في احترام قواعد قانون السير، إلزمي نفسك بقطع الطريق ، دون الإسراع أو التمهل، مع استخدام الممرات الأرضية، ولتتذكري دائماً أنه لا يمكن أن تتوقف السيارة بصورة مفاجئة وسريعة.

النصيحة ٣٧٢ :

ما ينبغي عمله في الطريق

- السير على الجانب الأيسر.
- عدم قطع الطريق في منعطف، أو في مرتفع، أو وراء حاجز.
- حمل أضواء مؤشرة على الساعد، ليلاً.

منع الأطفال من قطع الطريق، ركضاً.

الباب الثالث

الرياضة دون أخطار

النصيحة ٣٧٢ :

هل للرياضة محاذير؟

إذا كان من المفيد ممارسة إحدى الرياضات بانتظام، للحفاظ على الصحة، كما رأينا سابقاً، فيجب أن تكون ملائمة للعمر وللحالة الجسمية فلكل رياضة محاذير ينبغي معرفتها قبل البدء بممارستها.

الرياضة	المحاذير الممكنة	الاحتياطات اللازمة
القوى	حوادث عضلية ووترية	عدم إهمال الإحماء
كرة السلة	كسور التنواءات	ممنوعة لمن يعاني من القلب
الدراجات	تشنج عضلي ضربة الشمس	تحاشي المسافات الطويلة جداً والمرتفعات لباس رأس في الصيف
سباق الخيل	آلام عضلية، حوادث فقرية	لباس منتفخ، التأكد من السير
المبارزة	حوادث عضلية	عدم اهمال الاحماء، التأكد من المعدات.

كرة القدم	كسور التواءات	ممنوعة لمن يعاني من القلب
الجولف	تعب من المسافات الطويلة	تحديد المسافات
التمرينات البدنية	التواءات، حوادث عضلية	تكوين العضلات تـدريجاً مجهـود تدريجي
كرة اليد	كسور التواءات	ممنوعة لمن يعاني من القلب
الجودو	كسور التواءات خلوع	ممنوع لدى من يعاني من اضطرابات الاوعية والقلب
المشي	النفخات في الأرجل	أحذية جيدة، التقيد بالايقاع الذاتي.
السباحة	البرد، تهيج العيون	حمل نظارات سباحة،التنشيف بسرعة.
الركبي	كسور، التواءات	ممنوع لمن يعاني من القلب
التزلج	كسور التواءات	التأكد من المعدات، التدرب عدم التزلج وحيداً احترام قواعد السلامة
كرة المضرب	التواءات، ضربة الشمس التهاب الكوع	الحذر من الحرارة والشمس الحادة.
القوارب	تشنج ناتج عن البرد، البرد، ضربة الشمس	ممنوع لمن يعاني من القلب
الكرة الطائرة	التواءات كسور	ممنوعة لمن يعاني من القلب

النصيحة ٣٧٣ :

إذا كانت قوة البصر ضعيفة

لا تستلزم بعض أنواع الرياضة قوة بصرية ممتازة (التمرينات، الفنون البحرية). على حين يقتضي بعضها سلامة تامة في الإدراك البصري، الأمر الذي يجعل حمل النظارات خطراً: كالسقوط والكسور، الخ . . . وإذا كانت ممارسة الرياضة تسمح بحمل النظارات فإنه يجب تأمين تثبيتها بالمطاط، على أن تكون العدسات غير قابلة للكسر، والحامل مرناً كي لا يكون ضاراً عند السقوط.

ولكن الحل الأمثل يبقى العدسات اللاصقة المرنة. ولا يمكن، مع ذلك، استخدام العدسات اللاصقة في بعض أنواع الرياضة كسباق الدراجات النارية، والمظلات، والتزلج في الارتفاعات لأن الهواء يخفضها، والسباحة، لأن الماء يسبب تغيراً في الاحديداب، والمعقمات، تهيجاً في القرنية، لتجمعها تحت العدسات.

النصيحة ٣٧٤ :

الإعداد الجيد لرياضة الشتاء

بممارسة بعض التمرينات الرياضية البسيطة بانتظام، قبل الذهاب إلى مراكز رياضة الشتاء. وبذلك تتفادين التكسر، والتشنج، وانفصام العصب، التي تكثر عند من لا تعد نفسها لذلك.



التمرين الأول: القفز في المكان.

قومي بثلاث مجموعات من ٦٠ قفـزة. وقـوف القـدمـان متقـاربــان ـ القفـز مــع المــرجحــة إلى اليمين ثم إلى اليســار، لتمرين الكاحل.



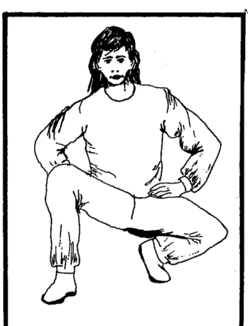
التمرين الثاني:

الجلوس المستقيم دون مقعـد الـظهـر على الجدار، والجذع في زاوية قائمة مع الساقين العموديين على القدمين. حافظي على الوضعية أطـول مدة ممكنـة، لتقويـة عضلات الفخذين.

التمرين الثالث:

اليدان على الردفين والجذع مستقيم ثني القدم
ـ طرفه على الأرض والكعب بتماس الفخذ ـ القدم الآخر على الأرض شيء إلى الأمام للتوازن. تبديل سريع، ٥ مجموعات من ١٥ تكرار:

لتمرين عضلات القدمين.



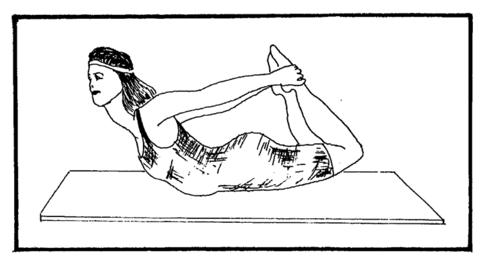


التمرين الرابع:

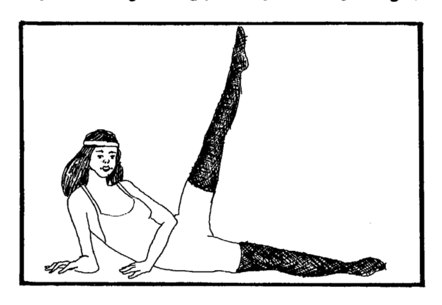
وقوف ـ ثني القدمين ـ الذراعان إلى الأمام للتوازن.
٥ مجموعات من ٣٠ تكرار

لتقوية الفخذين وتحسين التوازن.

التمرين الخامس: الاستلقاء على البطن رفع الجذع، الذراعان إلى خلف، ثني الركبتين، مسك الكاحلين. المدة ٣٠ ثانية التكـرار: ٣ مرات.

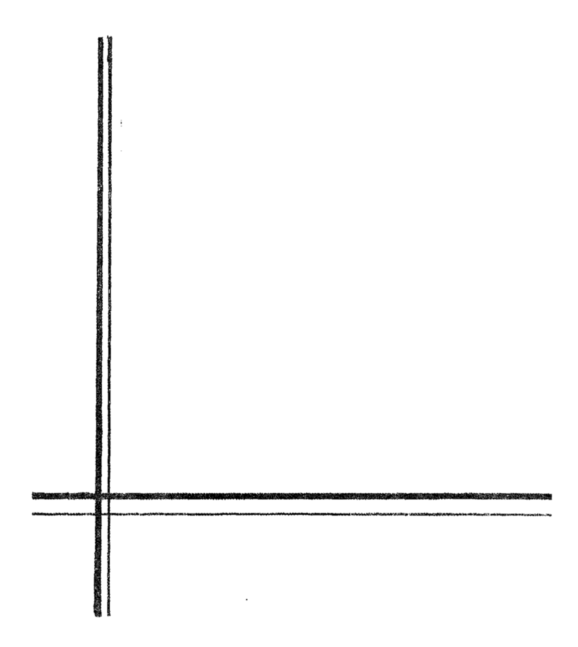


التمرين السادس: الاستلقاء على الجنب وضع القدمين الواحـد فوق الآخر. رفع القدم الأعلى بزاوية قائمة. تكرار التمرين ٥٠ مرة، ثم التبديل. التكرار: ٣ مجموعات لتمرين المفاصل العليا للقدمين.



التمرين السابع: الجلوس على الأرض، مد القدمين جانباً. ثني اليمين رفع الذراعين. ثني الجذع إلى جهة القدم المفتوح، والتبديل. التكرار ٣ مجموعات من ٣٠ مرة لكل جهة لتمرين الردفين وتنحيف الخصر وتقوية العضلات المائلة.







الفهرس

الموضوع الصفحة

الفصل الأول

صحتك وتحسينها

القسم الأول:

القسم الثاني

القسم الثالث

الفصل الثاني:

الفصل الثالث:

اذا حدث لك أي شيء

الباب الأول:

إذا كانت لديك مشكلات جلدية

الباب الثاني:

إذا كنت تشكين من مشكلات في الهضم

الباب الثالث

أمراض الشتاء

الباب الرابع

القلب والدوران

الباب الخامس

المشكلات النسائية

الباب السادس

الأمراض الجنسية السارية

الباب السابع

صحة الطفل

الباب الثامن

أمراض الفم

الباب التاسع

العظام والمفاصل

الفصل الرابع

الطوارىء والحوادث

الباب الأول

الطوارىء الكبرى

الباب الثاني

الأوجاع الصغرى

الباب الثالث

صيدلية الأسرة

الفصل الخامس

الراحة في المنزل

الباب الأول

بيئة مريحة

الباب الثاني

الوقاية من الحوادث المنزلية

الباب الثالث

حوادث الطفولة

الباب الرابع

الحيوانات المرافقة وصحة الإنسان

الباب الأول

الاستمتاع في الريف

الباب الثاني

الانتقال الآمن

الباب الثالث

الرياضة دون أخطار



سيدتي إقرئي

كتب المرأة العصرية

* كيف تزدادين جمالاً
* الصحة تاجك فحافظي عليه
* الحب والزواج
* تألقي جمالاً وشباباً
* في انتظار الحادث السعيد
* أطباق عربية لكل المناسبات
* دليل الصحة للأطفال والرضع
* على مائدتك صحة وجمال
* ألف غرزة في التريكو والكروشيه
* الحناء فن ونقش عند العرب

